



بيع منه أكثر من مليوني نسخة

الدكتورة كلوديا بلاك

# لن أقع في مصيدة الإدمان

الولادة، والنشئة،  
والبلوغ في  
بيئة الإدمان



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

للكتب (كوردى، عربى، فارسى)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پدای داتلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

بۆ دا به زانیانی جوهره ها کتیب: سهردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

[www.lqra.ahlamontada.com](http://www.lqra.ahlamontada.com)



[www.lqra.ahlamontada.com](http://www.lqra.ahlamontada.com)

للكتيب ( کوردی , عربي , فارسي )

# **لن أقع في مصيدة الإدمان**



يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

It Will Never Happen to Me

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Hazelden

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم - ناشرون، ش.م.ل.

Copyright © 1981, 2001 by Claudia Black

All rights reserved

Arabic Copyright © 2007 by Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

# لن أقع في مصيدة الإدمان

الولادة، والنشئة،  
والبلوغ في  
بيئة الإدمان

تأليف

الدكتورة كلوديا بلاك

ترجمة

سعيد الحسنية



الدار العربية للعلوم - ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة  
تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي  
والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أي وسيلة نشر أخرى  
بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر

**الطبعة الأولى**

**1427 هـ - 2006 م**

**ردمك 978-9953-87-138-7**

**جميع الحقوق محفوظة للناشر**



**الدار العربية للعلوم - ناشرون**

**Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L**

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (961-1)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (961-1) - البريد الإلكتروني: [asp@asp.com.lb](mailto:asp@asp.com.lb)

الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

---

**إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم - ناشرون**

---

التتصيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

## المحتويات

تمهيد.....	7
مقدمة.....	13
الفصل الأول: لمحات موجزة.....	19
الفصل الثاني: أدوار.....	23
الفصل الثالث: قواعد عائلية لا تتكلم، لا تثق بأحد، لا تشعر.....	45
الفصل الرابع: تعاقب الأدوار.....	71
الفصل الخامس: دائرة العار.....	95
الفصل السادس: العنف العائلي.....	121
الفصل السابع: الطفل البالغ.....	149
الفصل الثامن: الطفل داخل المنزل.....	197
الفصل التاسع: استخدام الوسائل المتاحة.....	235
ملحق: نموذج حل المشكلة.....	247

## تمهيد

"أمضيت كامل حياتي وأنا حريصة على أن لا ينتهي بي الأمر مثلما انتهى مع والدي. يتمثل الفارق الوحيد ما بيني وبينه في أنه مات بسبب إدمانه على الخمر، بينما لا يتحتم عليّ أن ألقى نفس هذا المصير".

سمعت هذا الكلمات لأول مرة منذ عشرين عاماً، واستمعت إلى قصص مشابهة من جميع أنحاء العالم، من رجال ونساء، وشبان وكبار في السن. المدمنون على الخمر، والمدمنون على المخدرات، والمدمنون على الجنس، والمقامرون، ينشأون جميعاً تحت رحمة الاعتماد على المواد الكيميائية، والمواد المؤذية، أو مظاهر الإدمان الأخرى التي تسبب الاضطرابات لديهم. كل واحد من هؤلاء الأشخاص كان يقول لنفسه: "لن أقع في مصيدة الإدمان". عزم هؤلاء في البداية على التأكد من أنهم لن يفعلوا ما فعله والدوهم. سمعت هذه القصة نفسها من الأزواج والزوجات والشركاء، وذلك عندما انضمت إلى حلقات النقاش العائلية. نشأ هؤلاء في عائلات مدمنة، ولطالما كرّروا هذه الكلمات نفسها. لم يتصوّر هؤلاء حتى في أغرب أحلامهم، أن الإدمان سيظلمهم أيضاً. أقدم هؤلاء على الزواج من مدمنين - بعضهم فعل ذلك للمرة الثانية أو الثالثة - بالرغم من تكرارهم كلمات لن أقع في مصيدة الإدمان بكل صدق وإخلاص. اليوم، يقف هؤلاء الأشخاص مشدوهين لرؤية حلقة الإدمان تكرر نفسها معهم مثلما كان الحال مع أفراد عائلاتهم منذ سنين عديدة، أي منذ صدور كتابي لن أقع في مصيدة الإدمان لأول مرة. لن يطول الأمر حتى يكرّر أطفال هؤلاء الكلمات ذاتها. مع العلم أنه يسهل على الأولاد هذه الأيام، لا سيما أولئك الذين هم على عتبة البلوغ، أن يعترفوا أنهم نشأوا مع الإدمان إلا أنهم مع ذلك يتأثرون به. يبرز جيل آخر من الأولاد الصغار الذين يجدون أنفسهم مضطرين للكفاح من أجل تحقيق ذواتهم وسط أجواء من القوضى والخوف.



إن الاعتقاد أن أحداً لا يستأهل أن يعيش وسط الخوف والعار هو الذي يوجّه مسيرته عملي وحياتي الشخصية. نشأت في بيئة عائلية حيث كان الإدمان طريقة للحياة. امتلكت عائلي حانة كانت محور الحركة في منطقتنا التي يكثر فيها قطع الأشجار كوسيلة للعيش، لكن والدي كانا مدمنين على الخمر. شاعت في تلك المنطقة عادة شرب الكحول، تلك العادة التي واطب عليها معظم الناس الذين اعتبروها قاعدة للحياة. لم تعرف أُمِّي أن والدي كان شارباً متمرساً للخمر قبل زواجهما. لم يكن والدي يتعدّى السابعة والعشرين من عمره في ذلك الوقت، أما والدي فكانت في السابعة عشرة من عمرها. لم تقلق أُمِّي بسبب سلوك والدي الإدماني، وذلك بسبب نشأتها وسط أسرة اعتبرت شرب الخمر والمقامرة من ضروريات الحياة.

وجدت طريقي إلى ما كان يسمّى مجال شرب الخمر بسبب نشأتي وسط عائلة لها ماضيها الراسخ بالإدمان. أحببت والدي كثيراً لأنني عرفت مدى حبهما لي، وبالرغم من ذلك فقد عانيت من العيش وسط عائلة مزقتها الفوضى العاطفية والمادية والروحية الناجمة عن الإدمان.

طلب مني منذ ما يزيد عن العشرين عاماً إنشاء برنامج عائلي يكون من ضمن وحدة الإدمان على الخمر التابعة لمستشفى. لم أعرف عندها كيفية توجيه الأسئلة، فافترضت أن العائلة تعني الأولاد. بدأت في ذلك الوقت بدعوة الأولاد للمشاركة في البرنامج من أجل التحدث عن تجاربهم. تألفت مجموعة الأولاد هذه، التي تشكلت خلال السبعينيات، من أولاد تقارب أعمارهم سن البلوغ، وكانوا يعيشون بمفردهم خارج منازل أهاليهم. اعتقدت عندها أن الأولاد الذين أمضوا عشر، أو خمس عشرة، أو عشرين سنة وسط عائلات مدمنة يستحقون الفرصة للتحدث عن تجاربهم. وتعلّمت أثناء نشأتي مع أسرتي أن أكون في غاية الحذر في ما يتعلق بالأشياء التي يمكنني التعبير عنها، والأشياء التي لا أستطيع التعبير عنها، وهكذا أصبحت مستمعة جيدة. توقّعت أن يتمكن هؤلاء الأطفال الذين اقتربوا من سن البلوغ من التكلم بحرية، ورغبت بمساعدتهم على التحدث عن طريق الإصغاء جيداً إليهم. أتى الأطفال لكن بدا لي أنهم لا يعرفون ماذا يقولون. جهد هؤلاء

الأطفال للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم. واستطاع معظمهم إبلاغي كيف تسير الأحوال معهم، وكيف أنهم يأملون أن تتحسن حال والديهم، لكنهم لم يعبروا عن أية احتياجات خاصة بهم. لاحظت أيضاً أنهم مصممون على تجنب الإدمان بشكلٍ مطلق. أدركت أن معظم هؤلاء عالقون بوهم أنهم لن يتأثروا بالإدمان بشكلٍ جدي.

بدأت في هذا السياق باستخدام عبارة *الطفل البالغ*. أعتقد أن هذا التعبير يحدد بصورة عملية، طبيعة الأشخاص الذين أعمل معهم، أي أطفال العائلة المدمنة الذين لم يبلغوا سن المراهقة، والمراهقين، أو البالغين. اعترف هذا التعبير بتحمل هذا الطفل البالغ للألم الذي يعانيه نتيجة ضعف موقفه أيام طفولته، وثمن هذا التحمل. هذا الطفل يمضي حياته وهو يحاول وضع قناع يحميه من تأثيرات أجواء العائلة المضطربة.

هناك أيضاً المراهقون. كان هؤلاء قلقين على أفراد العائلة الآخرين، لكنهم ظنوا في لاوعيهم أنهم ليسوا بحاجة إلى التحدث عن أنفسهم. لاحظت أحياناً تمسكهم بموقف يقول إنهم على أحسن حال من دون خدماتي، أو خدمات أي شخص آخر.

تحدثت أخيراً إلى الأطفال الأصغر سناً، فوجدت عندهم الأمانة والصدق.

شهدت أمامي سلسلة قوية، لكنها غير مرئية. كانت تلك السلسلة كافية لتطلق في داخلي الحاجة إلى البحث بشكل معمق في دخيلة الأشخاص الذين أعمل معهم. نتيجة هذه التجارب المبكرة، ظهرت الطبعة الأولى من كتاب *لن أقع في مصيدة الإدمان*.

أتحدث هنا عن زمنٍ كان فيه قول عبارة "نشأت وسط عائلة مدمنة على الخمر" بصوت عالٍ، يستثير شهقات الناس المستغربة. إنه زمن يرجع إلى ما قبل انتشار وسائل الإعلام بالشكل الذي نعرفه اليوم، أي أن مناقشة المشاكل العائلية - بغض النظر عن ذكر الإدمان - كانت في نظر العائلات أمراً فظيحاً يدعو إلى الخجل ويتم عن الخيانة.

حدثت تغيرات عديدة منذ تلك الأيام، سمحت للعائلات المتضررة من الإدمان فتح سجلاتها العائلية. نجد في المكتبات هذه الأيام الكثير من الكتب التي تعالج مسألة التخلص من الإدمان، وذلك مقارنة مع تلك الأيام التي لم يكن المرء يجد فيها كتاباً واحداً عن هذا الموضوع. يجدر القول إنه تمّ طبع مليوني نسخة من لن أقع في مصيدة الإدمان، وتمت ترجمته إلى خمس لغات مختلفة تتراوح ما بين اللغة اليابانية واللغة السويدية. نلاحظ هذه الأيام وجود مجموعات تعتمد برامج مؤلفة من اثني عشرة خطوة، وتنتشر على امتداد أميركا بمدنها وأريافها، بالإضافة إلى تواجدها في كافة أنحاء العالم. نجد أيضاً أخصائيي الصحة العقلية، ووكالات الخدمات العائلية، وأخصائيي التربية، وقد أصبحوا أكثر وعياً وجهوزيةً لمناقشة عواقب الإدمان. كما نلاحظ أن الناس بدأوا يتكلمون عن الأسرار العائلية بصراحة أكبر.

نلاحظ بالرغم من كل هذه الحقائق أن تجارب الأطفال الذين ينشأون مع مشاكل الإدمان هذه الأيام تشبه كثيراً مشاكل أقرانهم في الأيام الماضية. يعيش هؤلاء الأطفال مع الخوف والوحدة والتشوش، ويستمرّ الكثير منهم بالتعرض لتجارب عدة من الظلم الجسدي والجنسي. إنهم يخافون من التحدث عما يحدث لهم، كما يتعلمون فن الإنكار والتبرير، ويتحملون الأشياء المؤلمة. يُذكر أن حياة هؤلاء تتميّز بالعزلة نفسها التي كانت تتميّز بها حياة الأطفال قبل عشرين سنة مضت، ولم تتغير نتيجة لذلك العواقب الطويلة المدى على الأطفال، هذا إن لم يقم أحدهم بنوع من التدخل المباشر. يستمرّ الأطفال البالغون بالوقوع ضحية الإدمان، كما أنهم يتزوّجون من مدمنات، ويصابون بالاكتئاب والغيب، وعادة ما تحدث معهم هذه الأمور أثناء بذلهم لمجهود كبير كي يتميزوا عن الآخرين، ويتفوقوا عليهم، في ميادين الدراسة وفي الأمور المادية.

أطلب منك، عزيزي القارئ، أن تقرأ بقصد التفهم فقط، وليس بقصد أن تشعر بالذنب واللوم. يهدف هذا الكتاب إلى إرساء أساس لتفهم ما يحدث أثناء نشوء الطفل وسط عائلة مدمنة، ولتقديم المساعدة التي تهدف إلى التخلص من هذه المشكلة. عندما نضع هذا الأمر في خلدنا، يجدر أن نعرف أن المرء لا يتخذ قراراً

واعياً ليصبح مدمناً بشكل كلي أو جزئي. لولا حدوث مشكلة الإدمان لامتلك المرء خيارات عديدة أخرى.

سيجد الكثير من القراء أن **لن أقع في مصيدة الإدمان** هو كتاب يساعدكم على إطلاق مشاعر متعددة كانت مكبوتة لديهم، وقد تكون هذه المشاعر مؤلمة. أودّ هنا أن أحثّ القارئ على التعبير عن مشاعره أمام الآخرين، ذلك أن عائلات كثيرة قد تعذّبت بصمت جراء كتمان مشاعرها لمدة طويلة.

دعوني أختم هنا بالاعتراف بالمرونة التي يتمتّع بها كل فرد منكم فكّر، أو تحدّث، أو آمن، أو امتلك أملاً في كتاب **لن أقع في مصيدة الإدمان**. وأودّ أن أشدّد أن ذلك الإيمان، بالإضافة إلى التأثير الذي امتلكه القراء عليّ، جعلنا نمتلك معاً إمكانية تكوين مسار آخر لأنفسنا وللآخرين.

## مقدمة

تستمر مجتمعاتنا بالتأثر كثيراً بالمشاكل الناجمة عن الإدمان، في الوقت الذي يجد فيه مئات الآلاف من الناس أنفسهم في مرحلة الخلاص من الاعتماد على المواد الكيميائية، أو التعلق بها، ومن قضايا إساءة معاملة الأطفال. نلاحظ أن استخدام الهيرويين والكوكايين والميتامفيتامين البلوري والمارجوانا، ما زال منتشرًا في مجتمعاتنا، إلا أن الخمر تأتي في المرتبة الأولى في لائحة المواد المسببة للإدمان.

نلاحظ منذ صدور الطبعة الأولى من **لن أقع في مصيدة الإدمان** أننا نادرًا ما نشير إلى رجل مدمن على الخمر باعتباره كحولياً، بل إننا نقوم بالإشارة إلى مثل هذا الرجل بوصفه مدمناً. يرجع ذلك إلى أن الشخص المدمن على مادة معينة عادةً ما يُدمن على أكثر من مادة واحدة. إننا نستخدم عبارات مثل **المعتمد على المواد الكيميائية**، أو **المدمن**، للدلالة على أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى الامتناع عن استخدام الخمر والمخدرات الأخرى، وذلك بغض النظر عن مادة الإدمان الرئيسية. حدث ذلك لسببين، أولهما أننا بتنا نعرف أن الكثير من المدمنين على الخمر هم مدمنون فعلياً على مادة أخرى ثانية على الأقل. السبب الثاني يعود إلى أن المدمنين، حتى وإن لم يظهروا علامات إدمانهم على مادة ثانية، هم بحاجة إلى الامتناع عن استخدام مواد أخرى لأن هذه المواد قد تقودهم إلى الانغماس ثانية بالإدمان على الخمر، أو قد تقودهم لربما إلى الإدمان على مادة ثانية. لأجل هذه الأسباب، سنستخدم عبارات مثل **الكحولي**، أو **المدمن على الخمر**، و**المدمن**، و**المعتمد على مادة كيميائية**، لتؤدي نفس المعنى في هذا الكتاب.

تشير هذه العبارات المستخدمة في الكتاب، إلى الأشخاص الذين لم يتمكنوا أبداً من امتلاك القدرة على التحكم الدائم بشربهم للخمر أو استخدامهم لها، على توقع سلوكهم ما إن يبدأوا بشرب الكحول أو استخدام المادة المسببة للإدمان. إن شرب الخمر واستخدام تلك المواد يتسببان بإحداث مشاكل في نواح كثيرة من

حياتهم، ومع ذلك يستمر هؤلاء الأشخاص في القيام بذلك. نجد هنا أشخاصاً تطوّر لديهم اعتماد نفسي، بالإضافة إلى اعتماد جسدي، على مادة الإدمان التي تعودوا عليها. يُذكر أن هؤلاء الأشخاص قد مرّوا بتجربة التغيّر في قدرتهم على تحمّل الابتعاد عن شرب الخمر، أو استخدام المواد المخدرة الأخرى، لذلك فهم يشعرون بالحاجة إلى المزيد من الكحول من أجل الوصول إلى التأثير الذي ينشدونه. نلاحظ أن حاجة هؤلاء الأشخاص إلى شرب الخمر، أو استخدام المخدرات، تصبح الشغل الشاغل لحياتهم مع مرور الزمن. يمتلك هؤلاء في وقت ما في حياتهم القدرة على اختيار البدء بشرب الخمر، أو استخدام المخدرات، لكن هذه القدرة على الاختيار تتلاشى مع مرور الوقت لتصبح مسألة إجبارية، بدلاً من أن تكون اختيارية.

يشعر الكثير من الناس بالتشوش في ما يتعلّق بالاعتماد على المواد الكيميائية، نظراً لعدم وجود نمط محدد واحد لسلوك الشخص المدمن. يختلف المدمنون بأساليب شربهم للخمر واستخدامهم للمواد المسبّبة للإدمان، وكذلك بالعواقب التي تتنوّع كثيراً بالنسبة إليهم. يتناول بعض هؤلاء الخمر بشكل يومي، بينما نجد أن آخرين لا يشربون إلا في المناسبات العَرَضية، ونلاحظ أشخاصاً آخرين يمتنعون عن شرب الكحول لفترات طويلة ما بين أوقات الشرب. نلاحظ كذلك أن بعض هؤلاء يشربون الخمر بكميات كبيرة بالإضافة إلى استخدامهم لمخدرات أخرى، بينما يشرب آخرون كميات قليلة فقط. يُذكر أن بعض هؤلاء لا يشربون إلاّ الجمعة، بينما لا يشرب آخرون إلاّ النبيذ، فيما يختار بعضهم المشروبات القوية. ويختار آخرون أن ينوّعوا في مشروباتهم الروحية.

تظهر مشكلة الإدمان عند بعض الناس في وقت مبكر، إلاّ أنها تتأخّر عن الظهور سنوات عدة بالنسبة للآخرين. يدّعي بعض شاربي الخمر أنهم بدأوا يشربون بطريقة إدمانية منذ المرة الأولى، ويقول آخرون إنهم استمروا بالشرب لسنوات عديدة قبل عبور الخط الفاصل الخفي الذي يفصل ما بين الشرب في المناسبات الاجتماعية، وبين الإدمان على الشرب.

مع أن هذا الكتاب يركّز على البيوت التي تكون فيها الكحول المادة الرئيسية المسبّبة للإدمان، لكنني أمل أن يستطيع القارئ رؤية التشابهات الموجودة لدى هذه

العائلات والعائلات الأخرى التي تستخدم مواد مخدرة. سنجد ظواهر متشابهة في العيش على حافة الخطر، والعيش مع المجهول، أو العيش مع المخاوف. إنه العيش في نظام أسري يمثل فيه الإدمان شيئاً محورياً للعائلة، وتصبح احتياجات أفراد هذه العائلة أمراً ثانوياً بالنسبة لاحتياجات المدمن ولتقتضيات إدمانه.

## الإدمان على مواد متعددة

منذ ظهور النسخة الأولى لهذا الكتاب أصبحنا أكثر دراية بالتعرف على الإدمان على مواد متعددة، وأصبحنا نتعرف أكثر على ما يُعرف أنه عملية إدمان، بالإضافة إلى حقيقة تواجد الإدمان على المخدرات، والإدمان على مواد متعددة في بيئة واحدة بحيث يترابط هذان النوعان من الإدمان جيداً. إن مثل هذه الظواهر الإدمانية قد تشمل المقامرة، التبذير، اضطرابات الإدمان، الجنس، الحب، والعلاقات الناجمة عن الإدمان. إن الإدمان على مواد متعددة، الناجم عن اضطرابات الإدمان يتمثل في:

1. ظهور نمط من السلوك الذي يخرج عن السيطرة، وهذا يعني أن المدمن لا يستطيع توقّع وقت اضطراره إلى استخدام المادة التي يُدمن عليها، أو توقّع سلوكه، ولا يستطيع أيضاً التوقّف طوعياً عن هذا الاستخدام.
2. ظهور عواقب سلبية ناجمة عن سلوك المدمن.
3. عدم قدرة على التوقّف عن الإدمان برغم العواقب الظاهرة.
4. زيادة القدرة على تحمّل المواد المسببة للإدمان والانغماس بالتعاطي - ازدياد الحاجة للانغماس في الإدمان، أو ازدياد الحاجة إلى المادة التي يدمن المرء عليها.
5. الانشغال، أي توقّع السلوك الإدماني، أو الشروع به، أو التأمل الذي يدور حول السلوك الإدماني، وذلك حين يصبح الإدمان محور أفكار المدمنين ومشاعرهم.
6. الإنكار، أي التقليل إلى الحد الأقصى من أهمية سلوك المدمنين، أو اللجوء إلى تبريره، أو إنكاره، باعتباره مشكلة تتخلل تفكيرهم إلى حدّ يصل بهم إلى درجة التفكير التضليلي.

يتواجد الإدمان على هذا النوع من التفكير التأملي في أي شيء ينتج عنه تغير مهم في المزاج، سواء كان ذلك تناول الطعام من دون ضوابط، أم المتعة الناتجة عن المقامرة، أو تناول الخمر القوية، أو مخدرات أخرى.

## الإدمان الجماعي

يتبع سلوك الوالدين المشتركين في الإدمان مظاهر شائعة جداً، وذلك بغض النظر عن المادة الإدمانية التي هي موضوع ذلك الإدمان. أشرنا في النسخة الأولى التي ظهرت من هذا الكتاب إلى أزواج أو شركاء المدمنين على الخمر باعتبارهم مشاركين بالإدمان على الخمر. يشيع في هذه الأيام وصف هؤلاء باعتبارهم متشاركين باعتماديتهم على المواد الإدمانية، أو المدمنين المشتركين. استخدم تعبير مشارك أساساً لوصف شريك الزواج الذي أصبح منشغلاً بشكل متزايد بسلوك المدمن الأساسي، وهو الذي يلعب دوراً في سلوك ذلك المدمن الأساسي. يشتمل هذا الوصف الآن على كل حركات التخلي عن الاحساس بالذات، أو المرور بتجربة الاحساس المتناقص بأهمية الذات، والذي يتكوّن كاستجابة للنظام الإدماني. يتعرّض المشارك بالاعتماد على مادة كيميائية (أو المشارك بالإدمان)، عادةً إلى ما يلي:

1. فقدان الاحساس بأهمية الذات، وتضاؤل مشاعر الفرح والاحتياجات الأخرى.
2. التعلّق الشديد بشخص آخر يسهّل له إهمال مواجهته لشؤون حياته العادية.
3. الاستجابة انطلاقاً من سلوك شخص آخر، بدلاً من التصرف بدوافع شخصية محضة.
4. الانشغال المستمر بالشخص الآخر، ووضع الأولويات الذاتية في حالة تجاهل.
5. تحمّل المسؤولية عن الأشخاص الآخرين، ومهماتهم، وأحوالهم.
6. التورط بنظام إنكار.

إن النتيجة التي يعانيها الأطفال بسبب وجود والدين مدمنين أو متشاركين في الإدمان، هي عدم استجابة هذين الوالدين، أو عدم وجودهما عند الحاجة إليهما



بصورة دائمة (أو عند توقّع وجودهما). لا يتأثر الأولاد بالوالد المدمن فقط، لكنهم يتأثرون أيضاً بالوالد غير المدمن (في حال وجوده)، ويتأثرون أيضاً بحركات الأسرة غير السليمة الناتجة عن العيش في نظام إدماني.

## الأولاد

نشر الاتحاد الوطني لأطفال المدمنين على الخمر إحصائية تدل على أنه في العام 2001 يعيش حوالي 76 مليون شخص أميركي، أي حوالي 43 بالمائة من الأشخاص الأميركيين الذين هم فوق سن البلوغ، وسط أجواء الإدمان على الخمر في عائلاتهم. وتدل الإحصائية أيضاً على أن أميركياً واحداً من أصل خمسة أميركيين بالغين (18 بالمائة) قد عاش مع والد مدمن، أو والدة مدمنة، أثناء صغره. هناك تقديرات عن وجود 26.8 مليون طفل مدمن على الخمر في الولايات المتحدة. وتوحي الدراسات الأولية على أن ما يزيد عن 11 مليون من هؤلاء الأطفال لم يبلغوا سن الثامنة عشرة بعد. يتعرض هؤلاء للمخاطر التالية (مقارنة مع أطفال غير المدمنين):

- يتعرضون أكثر لمخاطر الإدمان على الخمر، والإدمان على مخدر آخر.
  - إنهم أكثر ميلاً للزواج من فتيات عائلات يشيع فيها الإدمان على الخمر.
- إننا ندرك، نتيجة لتجاربنا السريرية، أن هؤلاء الأطفال سيعانون عندما يكبرون من مجموعة متنوعة من السلوكيات المرتكزة على معتقدات الشعور بالعار. تخلق هذه السلوكيات مشاعر الاكتئاب لدى هؤلاء الأطفال. ونعرف أن هؤلاء قد وقعوا ضحيةً لظروفهم، وللغضب الشديد، وهي تخلق لديهم نقصاً في الشعور بمعنى الحياة. ونلاحظ أن الأطفال الذين يعيشون في بيئات صعبة يبدون عادةً الكثير من المرونة، لكننا نجد أن ذلك يترافق مع دفع ثمنٍ باهظ.

لاحظنا أثناء دراستنا للأشخاص الذين يعيشون في عائلات معتمدة على المواد الكيميائية، أن هؤلاء يقدمون لنا أيضاً معلومات مفيدة جداً عن أشخاص ينشأون في البيئة العائلية الأخرى التي يسودها الاضطراب. سيقدّم لك كتاب لن أقع في مصيدة الإدمان هيكلية تمكّنك من فهم وضعك أو حالتك، وذلك بغض النظر

عما إذا كنتَ قد نشأتَ وسط نظام عائلي يتسم بالإدمان أم لا. عرفنا منذ زمن طويل أن الأشخاص الذين ينشأون وهم يعانون من ظلم جسدي وجنسي، يظهرون وكأنهم نشأوا وسط جو الإدمان. الأشخاص الذين ينشأون مع والد مصاب باضطراب عقلي مثل انفصام الشخصية أو الاكتئاب، أو مع والدين يعانون من الاحتياجات الشديد، يظهرون تشابهاً مع الأطفال البالغين الذين سبقت الإشارة إليهم. وتشابه كذلك أحوال الأشخاص الذين نشأوا مع والدين مصابين بمشاكل صحية مزمنة، أو مشاكل جسدية، مع أحوال الأشخاص الذين نشأوا على يد طفل بالغ قد لا يظهر بمظهر المدمن، لكنه يمتلك تفكيراً وسلوكاً يميز المدمنين عادةً. إن الخيط الذي يربط ما بين هذه الأنواع المختلفة من العائلات هو الشعور بالخسارة المزمنة، وهو الشعور الذي يغذي الاحساس بالوحدة، والقسوة، أو الشعور بالخجل (أو العار).

عندما يعاني المرء من شعورٍ مزمن بالخسارة، فالأمر لن يختلف كثيراً عن معاناة آخرين من مشاكل الإدمان. وإذا كان الشعور بالخسارة والشعور الناجم عن العيش وسط عائلات تعاني من الإدمان، يقدمان بنفس المعطيات التي يستفيد منها الآخرون الذين يعانون من المشاكل نفسها، فهذا أمر عظيم.

## الفصل الأول

### لمحات موجزة

اعتقادات شائعة: • مهما بذلت من جهود فهي لن تبدو كافية بالنسبة للآخرين.  
• لا بد من حدوث شيء سيئ.

"أتذكر، عندما كنت صبيًا، أنني عندما كنت أعود من المدرسة لم يكن من النادر أن أرى أثاث غرفة الجلوس، أو أثاث غرفة الطعام، مبعثرًا في الممر الفاصل ما بين الطريق والمنزل. كنت أرعب من هذا المنظر. وفي الواقع، كان يدفع بي نحو الجنون. أول فكرة كانت تخطر ببالي هي أن أرجع كل شيء إلى داخل المنزل قبل أن يراه شخص ما، وغالبًا ما كنت أفعل ذلك بمساعدة أمي أو أشقائي، وكنت أشعر بالارتياح قليلًا بعد الانتهاء من هذا العمل. اعتدت أن أستغرق بالتفكير بعد ذلك لأيام عديدة، أو لأسبوع أو أسبوعين. يعتمد ذلك على عنف الموقف، وما يمكن أن يحصل بعد ذلك. كنت أقول لنفسي: "هل سيقدم أبي أي شيء نمتلكه للغرباء؟" أقدم أبي بالفعل على إهداء بعض الأشياء التي أحببناها كثيرًا، مثل زوج من الزلاجات وبنديّة، حتى إنه أهدي كلبنا ذات مرة. دأب والدي على إخبارنا أنه يكرهنا، واعتاد أن يعتنا بأوصاف بذيّة. فكّرت مليًا وعلى الدوام بهذه الحوادث. أعرف الآن أنني أمضيت أعوامًا بالقلق على والدي، أو بالتفكير بكيفية مساعدته. كيف يفعل هذه الأشياء؟ ماذا فعلت أنا؟ ماذا فعلنا جميعًا؟ وماذا أستطيع أن أفعل كي يتغير؟ فكّرت بذلك لوحدي منذ أن كنت صبيًا صغيرًا إلى أن أصبحت شابًا. كنت وحيدًا بأفكاري اجتماعيًا وذهنيًا. لم أستطع أن أعرف نفسي، وأظن أنني ما زلت لا أعرف نفسي حتى هذه الأيام. ما زلت وحيدًا، وأنا لا أعرف كيف أستمّر بالعيش. لا أعرف حتى كيف ألهو، أو كيف أستمع بالحياة".

اعتقادات شائعة: • أشعر أنني مسؤول عن سلوك الآخرين  
• لا بد من وجود خطب ما عندي

"والسدي مدمن على شرب الخمر، لكنه لا يعترف أبداً بهذه الحقيقة. كثيراً ما رأيته يدخل في عراك مع والدتي عندما كنت أعيش في المنزل. شعرت أنا وإنخوتي الخمسة أننا مجرد بياض شطرنج في ألعاب حروبهما. تساءلت على الدوام عما إذا كنت مسؤولة عن إدمانه شرب الخمر أم لا. اعتدت أن أنزوي في غرفتي عند حدوث العراك. أشعرتني غرفتي بالأمان دوماً. أبلغ الآن الثانية والعشرين من العمر، ومضى على زواجي سنتين. ألاحظ أنه عند حدوث أي شيء، يتنابني على الدوام دافع فوري للقول إنني آسفة. إنني أعرب عن أسفي عندما لا يكون الحليب بارداً، وأعرب عن أسفي عندما تترك المنشقة المبتلة في حقيبة الرياضة. أريد أن أتحمّل اللوم عن كل شيء بنفسني، حتى بالنسبة للأشياء التي لا سيطرة لي عليها".

- شارون آر.

اعتقادات شائعة: • إن احتياجات الآخرين هي أهم من احتياجاتي أنا  
• ليس من المستحسن أن أطلب المساعدة

"أنا امرأة في التاسعة والعشرين من عمري (ما زلت فتاة في الواقع)، وأنا الابنة الوحيدة لوالدين معتمدين على مواد كيميائية. لطالما شعرت بالوحدة وبالخوف في معظم الأوقات عندما كنت صغيرة. لكن عندما تشاهد أن أصدقائك سعداء ويبدون بمظهر طبيعي فيما يتخبط والداك في مشاكلهما الخاصة، فهل تستطيع التحدث عن كل هذه الأشياء؟ ولمن؟ عندما كنت أستيقظ على صوت شجار والدي، كنت أتمنى لو أن عندي شقيقة كي أتحدث إليها. لطالما شعرت بالحنين إلى مثل هذه الشقيقة لكي أهتم بها، ففعلت الأمور ستكون أفضل، وسأكون سعيدة أكثر. لم أفكر أبداً بوجود شخص

ما يهتم بي، ويجعلني أشعر بالسعادة. انفصل والداي عندما كنت في الصف السادس، فاستمررت بالعيش مع والدي. شعرت بالارتياح عندما غادرت أمي البيت، لأن ذلك يعني أن الشجارات قد انتهت. تغيرت الأمور بسرعة بعدها، وشعرت أنني الوالدة، وأن أبي هو الطفل. شعرت بالفخر بسبب الطريقة التي نشأت بها، ويرجع ذلك إلى اعتقادي أن هذه الطريقة جعلتني قوية ومستقلة ومعتمدة على ذاتي. تقدّمت في السن الآن، وأشعر أحياناً بالغضب الشديد إلى درجة أشعر معها أنني مضطرة أن أصرخ بوجه أحدهم، لكن لم يبقَ أحد كي أصرخ بوجهه. توفي والدي في العام 1970، وأظن أن أمي استسلمت لشرب الخمر بشكل مميت في ذلك الوقت أيضاً. حسناً، ها أنا أشارك على الثلاثين من عمري، وقد ازدادت معدلات شربي للخمر؛ أعرف ما يجري، وأعرف في الوقت نفسه أنني لا أريد أن أتوقف عن الشرب. إنني أستمتع بالشرب، لأنه يساعدني على نسيان همومي ويحسن مزاجي. بدأت بمرحلة العلاج في السنة الماضية، ويقول طبيبي إنني أشرب كي أخفف من آلامي. لعل كلام المعالج صحيح، مع أنني لم أفكر أبداً بأنني أعاني من الآلام. أعتقد أن الجزء المخيف من الموضوع هو أنني أقلد السلوك ذاته، والدور ذاته، الذي يجب أن أبتعد عنه. لكن أين يمكنك الهرب لمحو أثر عشرين عاماً من العيش بأسلوب طبع حياتك؟"

- باربرة بي.

## الفصل الثاني

### أدوار

"سرعان ما أصبحنا المترددين الدائمين في أوقات متأخرة من الليل على غرفة الطوارئ للمستشفى الموجود في منطقتنا. أسقطت أمي في إحدى الليالي زجاجة من مشروب الجن على قدمها فقطعت وترّاً من أوتار أصابع قدميها. وكسرت كوباً من الزجاج في إحدى المرات عندما كانت تغسل الصحون، فجرحت وترّاً في أحد أصابع يديها. وصوبت في ليلة أخرى أحد الأوعية المحتوية على الملح باتجاه أبي، فأصابته في جبهته، واحتاج الأمر إلى إجراء بعض القطب. سقطت والدتي من خلال إحدى النوافذ في إحدى المرات وكنت وحيدة معها، ارتمت وسط الزجاج المتكسر بعدما أصبح نصف جسدها على الشرفة والنصف الآخر في غرفة الجلوس. اتصلت بوالدي هاتفياً، فصرخ بي كي أخرجها من النافذة كي لا تسقط أكثر وتؤدي نفسها. ركعت على يدي وركبتي وسط الزجاج المهشم. أدخلت جسمي في الفجوة التي سقطت من خلالها، وشرعت بإزالة ما يكفي من الزجاج عنها بشكل يسمح لي بجرّها إلى الداخل من دون التسبب بجروح أعمق لها. شرعت بعدها بتنظيفها، ثم انتظرت وصول أبي".

- جان

قد يطرح أحدهم السؤال: "وماذا حصل بعدها؟" لم يحدث أي شيء بعدها. لا شيء. أذكر أن ذلك اليوم كان يوم الثلاثاء مساءً، أو لعله كان يوم الأربعاء، أو حتى يوم خميس. لكن لم يحدث أي شيء بالتحديد.

إلا أن شيئاً ما حدث بالتأكيد نتيجة مثل هذه الحوادث، فالأطفال يتعلّمون كبت مخاوفهم وحزنهم وذللهم. يخفي الأطفال في مكان ما من أعماقهم هذه التجارب والمشاعر حيث تبقى، وحيث تملي عليهم، في المستقبل، كيفية تجاوبهم مع

ذواتهم ومع الآخرين. إنهم يمضون في حياتهم وقد تقولوا نتيجة سنوات من العجز والضعف. وجان هذه، التي تبلغ الثامنة عشرة من عمرها، وقعت ضحية الإدمان على شرب الخمر، واستخدام الكوكايين، كما أنها مصابة بالشره المرضي، بالإضافة إلى أنها تمارس الجنس من دون تمييز، حتى إنها تفكر بالانتحار. قد لا تبدو التجربة التالية خطيرة جداً، لكن ييل يعاني أيضاً من عواقب العيش وسط عائلة مدمنة.

"لم نعرف أن والدي مدمن على المخدرات أو على شرب الخمر حتى انفصاله عن والدي. أبقت والدي الأمر سراً، ولم يتعود أبي الحضور إلى المنزل كثيراً. كان أبي طبيباً فاعتقدنا أن جميع الأطباء يعملون كثيراً. اعتدنا أن نباعد عن طريقه عندما يكون في المنزل، وذلك كي لا نمتسب بالمشاكل. تعلمنا ألا نطرح أسئلة، وألا نتوقع أي شيء. تعين علينا أن نتقبل مسألة غيابه عنا، وإهماله لنا. تأرجحت أُمي ما بين الشعور بالاكئاب وبين أن تكون أما قوية، أو أن تكون عصبية جداً. استطعنا أن نلاحظ الإجهاد الذي تعاني منه، لكننا لم نناقش هذا الأمر معها. اعتقدت أنني غير متأثر بهذا الوضع إلى أن بدأت أعاني من بعض المشاكل في علاقتي مع الآخرين. احتجت دائماً إلى تكوين صداقة، لكن لم أدرك إلى أي مدى يجب أن تكون هذه العلاقة متينة. بدأت أقلق حول كل شيء، وكان هذا كفيلاً بتخريب كل علاقتي، وبالتأثير سلباً على أدائي في المدرسة. بدأت بالمعاناة من الاكتئاب، وما زلت أكافحه حتى اليوم. أدرك أنه فاتني الكثير من الأمور على كافة المستويات، مثل الشعور بقيمتي الذاتية، أو الشعور أن احتياجاتي لها قيمتها، أو أنني قادر على الحديث عن كل هذه الأشياء".

نستطيع القول إن الأولاد الذي ينشأون وسط الإدمان يتعرضون لمخاطر كبيرة، فهم يتعرضون للإدمان أيضاً، لكن ليس من الغريب أبداً أن نراهم يدمنون على مواد مختلفة عن تلك التي تعودوا عليها. يشمل ذلك اضطرابات الإفراط في تناول الطعام (الشراهة)، الإدمان على الجنس، الإدمان على العمل، أو على العادات المتعلقة بالمال. نلاحظ أنهم عادة ما يتزوجون بشخص يعاني من

اضطرابات الإدمان. ونلاحظ أيضاً ظاهرة عاطفية مشتركة تشيع بين الأطفال البالغين، وهي صعوبة إدراك المشاعر، وصعوبة التعبير عنها. عادة ما يكون هؤلاء متصلبين في سلوكهم، ويرغبون بالسيطرة على الناس، والأماكن، والأشياء. يجد آخرون أنفسهم في حالة من الاعتماد الكامل على الآخرين، كما هي حال بيل. قد لا يشعر هؤلاء بأي قدر من السلطة أو بالقدرة على الاختيار في الطريقة التي يعيشون بها، ونلاحظ عندهم قدراً كبيراً من الاحساس بالخوف المقيم وبالذنب. يعاني الكثيرون منهم من الاكتئاب، وكثيراً ما يفتقدون القدرة على الشعور أنهم قريبا من إنسان آخر.

تنوع الحلول لهؤلاء الأطفال يمثل ما تنوع العواقب التي يعانون منها. تبدأ الحلول عند تفهم أساسيات النظام الإدماني للأسرة.

### الاستجابة لنظام العائلة المضطربة

نلاحظ أن أوضح مؤشر على العائلة العاملة الناجحة هو كلمة الثبات، في الوقت نفسه نجد أن أفضل الكلمات التي تصف لنا العيش وسط عائلة معتمدة على المواد الكيميائية تبقى التنافر وعدم القدرة على توقع نمط معين لحياتها. أعتقد بوجود سبب معين لما يفعله الشريك أو الطفل أثناء عيشه وسط بيئة مدمنة. تبدأ المشاكل المترافقة مع الإدمان بالتسبب بتنافر أكبر، وبعدم إمكانية توقع نمط معين في المنزل، لكن سلوكيات أفراد هذه العائلة (من غير المدمنين) تميل عادة إلى إعادة إضفاء الثبات على النظام العائلي. يتصرف أبناء هذا النمط من العائلات ويستجيبون بطريقة تجعل الحياة أسهل وأقل إيلاماً لباقي أفراد العائلة.

نلاحظ أن أبناء العائلات التي تسير بنظام حياة سليم، يقومون بالتعبير عن عواطفهم بكل وضوح، ويأخذ كل شخص فرصته في مشاركة مشاعره مع الآخرين. نجد هنا أن العواطف تلقى قبولاً من الجماعة الواعية التي تقدم الدعم والمساندة لأفرادها. يتمتع أفراد العائلة هنا بحرية طلب الانتباه، وهم يقدمون الانتباه للآخرين في المقابل.



نجد في المقابل أن المنزل الذي تسوده أجواء الإدمان يتم فيه كبح العواطف وحتى تحريفها. بكل أسف، لا يتم هنا تبادل التعبير عن العواطف بين أفراد العائلة. أما عندما يتم التعبير عنها فإننا نجد أن هذا يتم بطريقة منحازة، مع وضع اللوم على الآخرين.

"أبدى الجميع قلقهم على مشاعر الآخرين، وتجاهلوا مشاعرهم الذاتية. أبدت أمي قلقها وأبدت حزنها على شيء يتعلق بي. لم يظهر أن والدي يهتم بالحزن الذي تشعر به والدتي، وبالقلق الذي يساورها بشأني، لكنه أرادني أن أتغير حتى لا تشعر بالحزن أو بالقلق. لم يرغب أحد بتحمل مسؤولية مشاكله الخاصة، فكل شخص يضع اللوم على شخص آخر".

تعتبر التحالفات البناءة جزءاً من العائلة السليمة، إلا أن أبناء العائلات التي يسود فيها الإدمان يفتقدون إلى التحالف في ما بينهم. أما إذا ظهر نوع من التحالف بين أفراد هذه العائلة، فعادةً ما يكون تحالفاً سلبياً. يظهر هذا النوع من التحالف ما بين أحد الوالدين وطفل (أو أطفال) بحيث يكون موجهاً ضد الطرف الآخر (الوالد الآخر).

تمتلك العائلات قواعد خاصة بها، والأخرى بهذه القواعد أن تكون عادلة ومرنة. يتعين على هذه القواعد أن تكون مسموعة (أي أن تصاغ بكلمات واضحة). إن قواعد مثل الضرب ممنوع، أو يتمتع الجميع بفرصة سماع آرائهم، تؤدي إلى أداء سليم داخل النظام العائلي. نلاحظ أن القواعد التي تصاغ داخل نمط العائلات المدمنة، عادة ما تكون مصحوبة بمشاعر العار، الذنب، أو الخوف. بدلاً من وجود قاعدة مسموعة تقول: "الضرب ممنوع بتاتا"، نرى فرض قاعدة صامتة (لا يُعبر عنها بالكلمات) تقول: "إنك لن تخبر الآخرين كيف جُرحت".

إن شيوع القواعد المحددة والواضحة داخل العائلة هو أمر غير نادر الحدوث، ومن الشائع أن يعمد البالغون في العائلة إلى توزيع، أو تقاسم، قواعد كسب قوت العائلة ووظيفة المدير فيها، أي الشخص الذي يتخذ القرارات في المنزل. إن الأطفال الذين ينشأون في المنازل التي تسود فيها اتصالات مفتوحة، ويتم تبادل

التعبير عن المشاعر فيها، يتمتعون عادةً بالقدرة على تبني مجموعة متنوعة من القواعد بحسب الظروف السائدة. يتمتع هؤلاء بالاستقرار في طريقة معيشتهم، بحيث يكون الاستقرار هو القاعدة. يتعلم هؤلاء الأطفال تحمل المسؤولية، وتحديد الأهداف الواقعية وتطويرها. يتعلم هؤلاء أيضاً اللعب، والضحك، والاستمتاع بحياتهم. إنهم يتعلمون التمتع بإحساس من المرونة والعفوية، كما يتعلمون عادةً أن يكونوا حساسين بالنسبة لمشاعر الآخرين، ويكونون على استعداد دائم لتقديم المساعدة لهم. يندر أن يتعلم الأطفال الذين ينشأون في البيوت التي يسود فيها الإدمان، صياغة القواعد التي تحدّد شخصياتهم السليمة. يتقيد هؤلاء بجملة من القواعد المستندة إلى افتراضات تحدّد ما يتوجّب عليهم فعله من أجل البقاء (أو تجاوز المصاعب). هذه القواعد تؤمن لهم الاستقرار.

إنه يحصل دائماً على مشروب



لكننا لا نحصل على شيء.

مثل الدراجات الهوائية

كلبي 13 عاماً



المظهر الحسن

يورد المستشارون المدرسيون والعاملون في الأنظمة القضائية الخاصة بالأحداث تقارير عن لقاءاتهم مع نسبة مرتفعة من الأولاد الذين نشأوا في بيوت يسودها الإدمان. يميل هؤلاء بعد ذلك إلى وصف الولد الصغير في السن باعتباره الطفل المعبر، لكن هذا لا ينطبق على غالبية أطفال العائلات المعتمدة على المواد الكيميائية (المدمنة). أستطيع أن أجزم أن مستشاري المدارس لا يجرون مقابلات مع

معظم أطفال العائلات المعتمدة على المواد الكيميائية، كما أن الأنظمة القضائية لا تهتم بالأحداث، وهذا هو شأن وكالات المساعدة العائلية المتخصصة بهم. لا نستطيع التأكيد أن هؤلاء الأطفال يهربون، أو أن أنظمتنا القضائية التي وضعناها للأحداث تشملهم، وليس بالضرورة أن يكون هؤلاء فاشلين في مدارسهم. لا يظهر هؤلاء بالضرورة كأنهم بحاجة إلى معالجة مشاكلهم، وهم لا يظهرون غضبهم بطريقة سمجة. تميل أكثرية هؤلاء للظهور بصورة عادية وبأنهم ينتمون إلى عائلات أميركية نموذجية. لا يُظهر هؤلاء سلوكاً مشاكساً، وهم لا يتكلمون إلا نادراً عن الإدمان الذي تعانيه عائلاتهم. إننا ندرك كثرة عدد الأطفال الذين يحتاجون إلى حل مشاكلهم، لكن غالبية أطفال العائلات التي تعاني من الإدمان لا يجذبون ما يكفي من الانتباه إليهم بوصفهم محتاجين إلى انتباه خاص. يبقى هؤلاء بالنتيجة شريحة مهملة من السكان، لأنهم إذا ما ظهروا بمظهر المشغلين وبأنهم في حالة جيدة، فسيتم تجاهلهم.

يلجأ أفراد العائلة الذين يشعرون أنهم أسرى نظام كثير التشوش، إلى عمل ما يحتاجون إليه كي يشعروا بالأمان. إنهم يفعلون ما يرونه ضرورياً للمحافظة على نظام العائلة. يستتبع ذلك عادة قيامهم بإخفاء مشاعرهم خلف غمط سلوكي مصطنع.

يميل غالبية الأطفال إلى تبني دور أو مجموعة أدوار من هذه الأدوار الثلاث: **الطفل المسؤول، الطفل المتكيف، الطفل المصلح أو الطفل المسترضي.** يلاحظ أن هذه هي الأدوار التي تسمح للأطفال بجذب انتباه إيجابي نحوهم، أو أنها لا تجذب نحوهم أي انتباه. يُذكر أن نسبة قليلة من هؤلاء تجد طرقاً لجذب انتباه سلبى، وذلك عن طريق تبني دور رابع، وهو **دور الطفل المعبر.** يلقي الأطفال سهولة في الاندماج مع دور أو أكثر من هذه الأدوار الأربعة. نلاحظ أن معظم الأطفال يتبنون دوراً رئيسياً وآخر ثانوياً من هذه الأدوار، ونلاحظ أن بعضهم يبدلون في أدوارهم. ويبقى من المهم أن نحدد أولاً نقاط قوة كل دور ونقاط ضعفه.

يميل الطفل الوحيد، أو الطفل الأكبر، إلى لعب دور **الطفل المسؤول** بطريقة جدية. لا يأخذ هذا الطفل قسماً كبيراً من المسؤولية عن نفسه على عاتقه فقط،

لكنه يفعل ذلك بالنسبة لباقي أفراد الأسرة أيضاً. نرى هنا ابن التاسعة يلعب دور ابن الخامسة والثلاثين، ونرى ابن الثانية عشرة يقوم بدور ابن الأربعين. نلاحظ أنه منذ بداية فترة الإدمان في العائلة يصبح هذا الطفل في عداد البالغين. وليس من العجب في هذه الحالة أن نرى ابن السابعة وهو يصطحب والدته لتنام في سريرها، وأن نرى ابن التاسعة وهو يحضّر مائدة الطعام كل ليلة، وأن نرى ابن الثانية عشرة وهو يصطحب والده السكّير بنزهة في السيارة لأنه عاجز عن القيادة، أو أن نرى أن الولد الذي يظهر بمظهر البالغين يعوّض بنفسه عن عدم نضج أحد والديه. نلاحظ أيضاً أن هذا الطفل نادراً ما يسيء التصرف، لكنه يأخذ على عاتقه، بدلاً من ذلك، مسؤوليات بيتية عدة، ومن ضمنها الاهتمام بباقي الأولاد في العائلة، وليس من المستغرب أن يهتمّ بوالديه أيضاً.

لنرَ الآن ما هو دور الطفل الأصغر، أو الطفل غير الوحيد في العائلة. نلاحظ هنا أن هذا الطفل ليس بحاجة إلى أخذ مسؤوليات كثيرة على عاتقه، وهو لا يأخذ مسؤولية الاعتناء بالآخرين. لا يجد هذا الطفل حاجةً كبيرةً لأخذ المسؤوليات على عاتقه، وذلك بسبب وجود أخٍ أكبر يقوم بالمسؤوليات المطلوبة في نظام العائلة. هذا الطفل ذو الترتيب الوسطي بين أطفال الأسرة، أو ربما الأصغر فيها، يجد أن من الأفضل له أن يلعب دور **الطفل المتكيف**. يجد هذا الطفل أن أسهل شيء بالنسبة إليه هو أن يتبع تعليمات الآخرين، وأن يقوم بما يستطيع أن يقوم به، وأن يتكيف مع الظروف التي تفرضها الحياة اليومية. يسمح هذا النمط المرن للطفل بأن يظهر بمظهر أكثر مرونة، وأكثر عفوية، وهو يبدو بذلك أكثر أنانية من الآخرين الموجودين في المنزل.

النمط الثالث الأكثر شيوعاً في المنزل المضطرب هو نمط الطفل المصلح (المسترضي). إنه الطفل الذي يجلب الراحة للعائلة، ونستطيع أن نطلق عليه لقب العامل الاجتماعي في المنزل. إنه الطفل الذي يجعل الآخرين الموجودين في المنزل يشعرون بالطمأنينة، وكأنه هو المسؤول عن الآلام التي تعانيها العائلة. يُعتبر هذه الطفل الصغير حساساً جداً تجاه مشاعر الآخرين، وهو يقوم بما في وسعه لتخفيف حدة الألم المخيم في المنزل. يُذكر أن الطفل المسترضي هو مستمع جيد

يخفف حزن والدته، وخوف أخيه، والحرج الذي تشعر به أخته، ويخفف أيضاً من غضب والده.

يسهل علينا إيجاد قيمة كبيرة في مزايا كل هذه الأدوار، ونحن عموماً لا نرى فيها أي دور هدام. إن إطلاقنا لتصنيفات على الأطفال تشمل كلمات مثل مسؤول، يقدم العناية، وقابل للتكيف مع الأزمات، يسمح لهم عندما يكبرون أن يكيلوا الثناء لأنفسهم لكونهم استطاعوا أن "يسيروا جيداً في دروب الحياة". يُذكر أن آليات السير على دروب الحياة بالنسبة للذين يظهرون بمظهر جيد، عادةً ما تقودهم إلى تطرف غير حميد. إن مثل هذه التطور غير الاعتيادي من السلوك المتكيف ينتج عنه عادةً نواحي نقص عاطفية ونفسية. إن فهم نواحي النقص هذه هو الذي يسمح للمرء بأن ينتهي إلى العيش بمقتضى سيناريو الأسرة. إن سيناريو الأسرة هذا هو الذي يجذب الأطفال نحو السلوك الإدماني، كما يدفعهم إلى الزواج من شخص أصبح مدمناً، أو من شخص بات يعاني من مشكلات كثيرة في حياته بعد أن وصل إلى سن البلوغ.

يميل معظم الأطفال إلى إظهار ردات أفعالهم على الاضطراب الموجود في حياتهم بطريقة لا تجذب انتباهاً سلبياً إليهم أو إلى أفراد عائلاتهم، لكن عدداً قليلاً منهم يصرح بصوت عالٍ عن وجود أمرٍ غير سليم في حياته. يمضي هؤلاء بالسير خلال سنوات مراهقتهم، وحتى ما بعد سنوات بلوغهم، وهم يشدون قبضاتهم، رمزياً وفعلياً، ويشيرون بأصابعهم قائلين: "هناك شيء خاطئ في حياتي، وأنتم ستلاحظون ذلك". لا يقوم هؤلاء بالتصرف بطريقة تجلب لهم فعلياً استقراراً أكبر في حياتهم، أو على الأقل بطريقة لا تزيد من اضطرابهم. إن الأطفال الذين يقومون بالدور الشائع الرابع، أي دور الطفل المعبر، يُظهرون عادةً سلوكاً جانحاً مثيراً للمشاكل. نلاحظ أيضاً أن سلوك هؤلاء يقدم نموذجاً حقيقياً عن الحالة الحقيقية للعائلة.

لا يتعين عليك أن تقيّد نفسك بأوصاف هذه الأدوار أثناء متابعتك قراءة هذا الكتاب. هناك عدة أوصاف محتملة أخرى لهذه الأدوار قد تحمل معاني أكبر بالنسبة إليك. نقترح هنا عدة تعابير شائعة مثل بطل، كبش فداء، مضحك،

متسلق، مسجل الإصابات وهكذا دواليك. إن أهم ما في الأمر هو أن تتأكد من إيجادك لدور معين (سواء كان دوراً وصفته أنا أم أنت) يناسبك أكثر من غيره، ويجب أن يكون هذا الوصف جزءاً من الاستجابة للعائلة المصابة بالإدمان، وأن يكون الهدف في النهاية معرفة نقاط قوة هذه العائلة ونقاط ضعفها.

### الطفل المسؤول

"يجب أن يكون كل شيء مرتباً في بيتي، وإلا فسأشعر بقلق عظيم. لربما ينبع شعوري بضرورة الترتيب في بيتي من الفوضى التي شعرت بها في سنوات مراهقتي. إن بيت والدي كان مرتباً من الناحية المادية، لكن العلاقات الإنسانية هي التي كانت في حالة من الفوضى".

يحتاج الأطفال في حياتهم إلى التماسك والبنية الثابتة. ينهار التماسك والثبات في البنية العائلية بالنسبة لأطفال العائلات المدمنة، عندما يشاهدون شخصاً معتمداً على المواد الكيميائية وهو يعمى في إدمانه، ويُشرك معه شخصاً آخر في عاداته هذه. يجعل هذا الأمر حياتهم أقل قابلية للتوقع. لاحظت في الماضي، أيام كان والدي يعمى في شرب الخمر، عدم حدوث أي اضطراب أو توتر. اعتاد والدي في أيام أخرى أن ينقلب للصراخ بصوت عالٍ، ثم يعطي رأيه بكل شيء، وما يلبث أن يصبح متطلباً في توقعاته من أولاده. اعتادت أُمي الاستجابة بسلبية، متجاهلة سلوكه الفوضوي هذا، بينما كانت في أيام أخرى ترتب انتقال الأولاد إلى منزل الجيران إلى أن يتوجه والدي للنوم، أو كانت تطلب منهم الخروج للعب خارج المنزل. احتار الأولاد في أمر توقع سلوك والديهما في كل مرة يلجأ الوالد إلى شرب الخمر فيها.

يلجأ الأولاد إلى بناء نظام متماسك لأنفسهم حينما يلاحظون عجز والديهما عن بناء مثل هذا النظام. يبادر الطفل الأكبر، أو الطفل الوحيد، إلى لعب دور المسؤول في العائلة. يُقدم هذا الطفل على تحمل مسؤولية النظام المتماسك في المنزل، ويوفر الطمأنينة للآخرين. يسرع هذا الصغير إلى جمع ثياب النوم، والمعاطف التي يستخدمها الأطفال الآخرون، ويقودهم إلى منزل الجيران، وذلك

ما إن يتلفظ الوالد بكلمات بذية أثناء تناوله للخمر. يبادر هذا الطفل المسؤول إلى توجيه الأطفال الآخرين إلى غرف نومهم، ويتأكد من إكمالهم لفروضهم المدرسية، ثم يأمرهم بارتداء ثياب نومهم والاستلقاء في أسرهم. يجري كل ذلك أثناء وجود الوالد والوالدة في الخارج ليشربا الخمر معاً. أتحدث هنا عن ابنة تبلغ التاسعة من عمرها، تحتفظ بجدول على جدار غرفة نومها يدلها على الأشياء التي يجب عليها القيام بها يومياً للعناية بالمنزل. تأخذ هذه الفتاة الكثير من المسؤولية على عاتقها لأنها تشعر أنها تحتاج إلى هذا النظام في حياتها. تدرك هذه الفتاة في هذه الحالة أن والدتها تعمل أكثر من ثماني ساعات يومياً، وتبعاً لذلك فهي حزينة ومتعبة على الدوام. لا تشكو الوالدة أبداً، لكن هذه الفتاة الصغيرة تعرف أنها تقدم مساعدة لأُمها عندما تنظف السجاد بالمكنسة الكهربائية، وعندما تجمع الثياب التي هي بحاجة إلى التنظيف، وعندما تقوم بجولة التسوق، وتغسل الصحون، وتكوي الثياب. تعرف هذه الفتاة أيضاً أن كل شيء يبدو بحالة أفضل عندما يستلم أختوها وأخواتها التوجيهات منها بشأن الأماكن التي يمكنهم التوجه إليها، وتلك التي يجب عليهم تجنبها، لأنها تشعر بأمان أكبر في هذه الحالة. إن أشقائها في هذه الحالة لن يقوموا بإزعاج والدتها ووالدها، وسيبدو جميع أفراد العائلة أسعد حالاً في هذا الوضع.

يتلقى الأطفال المسؤولون أحياناً توجيهات للعب هذا الدور، لكنهم يقومون بذلك بشكل تطوعي في أحيان أخرى. تقول امرأة في الثلاثين من عمرها: "أخرجتني أُمي من دار التبني الذي أمضيت فيه ست سنوات، وذلك فقط لكي أكون في المنزل لأهتم بشقيقي الأصغر مني سناً". وأبلغتني امرأة بالغة أخرى: "كنت مربية منزل رائعة، واهتممت بشقيقي. سهّل هذا الأمر على والدي الخروج من المنزل عندما كانت أُمي تفرط في شربها للخمر، ولم يكن يعرف ما ينبغي عليه عمله، وهكذا أصبح يعمل لوقت متأخر أكثر فأكثر، وأخذ يُكثر من رحلات عمله". يشيع بين الوالدين المعتمدين على المواد الكيميائية (المدمنين)، بصورة كلية أم جزئية، أن يعمدوا إلى الافتخار بأطفالهم الذين يقومون بدور البالغين. يجعل الأطفال المسؤولون حياة والديهم أسهل بكثير، عن طريق توفير

وقت أكبر للوالد المدمن كي ينشغل بشربه، وإعطاء وقت أكبر لشريكه الداعم له ليستطيع تخصيص وقت أكبر للعناية به.

يجلب هذه الدور الكثير من الارتياح للأطفال المسؤولين، سواء أخذوه على عواتقهم نتيجة توجيه صريح، أم نتيجة انزلاقهم نحوه بطريقة عفوية. إن لعب دور المسؤول يوفر الاستقرار في حياة الولد الأكبر، أو الولد الوحيد، وكذلك في حياة باقي أفراد العائلة. يشعر الأطفال الذين يتمتعون بالمسؤولية مع غيرهم، وهم أيضاً مرتبون جداً. إنهم يتدربون على هذا الدور بشكل ثابت، وسرعان ما يكتسبون مهارة في التخطيط، وفي توجيه الآخرين. يلجأ هؤلاء أحياناً إلى حشد جهود أشقائهم وشقيقاتهم من أجل إقامة نظام في العائلة. إن هذه القدرة في التأثير على الآخرين، وفي تحقيق الغايات، توفر هؤلاء الأطفال مزايا قيادية، وهي المزايا التي تسمح بانتخابهم رؤساء لصفوفهم، وقادة لفرقهم الرياضية، وهكذا دواليك.

يستقن الأحداث (الصغار) المسؤولون (الذين يتبنون دور الطفل المسؤول) عملية تحديد الأهداف والغايات، كأن يصمموا بينهم وبين أنفسهم: "من المؤكد أنني سأضع قائمة التسوق هذه الليلة، وسأقوم بالتسوق غداً بعد قدومي من المدرسة"، ومثل "سأؤكد من أن يستحم جميع الصبيان هذه الليلة، أما البنات فسيستحمون غداً مساءً". تُعتبر هذه الأهداف واقعية وسهلة التحقيق. ويُذكر أنه في البيت الذي يسوده الإدمان، يُعتبر المرء واقعياً إذا ما فكّر بتحديد أهداف على المدى القصير، مثل "ماذا أستطيع أن أفعل هذا اليوم؟" و"ماذا يمكنني أن أفعل غداً؟" إذا ما بدأ هؤلاء الأطفال بالتفكير عما يمكنهم إنجازه خلال الأسابيع أو الأشهر القليلة القادمة فإنهم سيدركون بذلك أن حالة المنزل قد لا تظل مستقرة بما يكفي لتحقيق هذه الخطط. يُذكر أن وضع الكثير من الخطط على المدى الطويل يتأثر بمدى شرب الوالد المدمن للخمر. قال أحدهم: "لم أخطط لإقامة حفلة عيد الميلاد لنفسي. إذا أردت إقامة مثل هذه الحفلة فأفضل طريقة هي أن أكلّم والدي هاتفياً في المساء كي أطلب منها إقامة هذه الحفلة. اعتمد الأمر على مزاج والدي الذي لا يُمكن التنبؤ به إلا قبل ساعات قليلة فقط". هكذا يشعر الطفل أن عليه أن



يرسم أهدافاً واقعية بما يكفي لتحقيقها، لأن ذلك أمر يجلب له الشعور بالارتياح تجاه نفسه. إنه يحقق هذه الأهداف ويستمتع بشعور من أنجز شيئاً.

إن المسؤولية، والتنظيم، ورسم أهداف وتحقيقها، هي ميزات لها فوائدها، وهي تلقى تشجيعاً في البيت وفي المدرسة على حدٍ سواء. يتضح إذاً أن هذا النوع من السلوك ليس بذلك السلوك الذي يتسبب بإرسال الأطفال إلى لجنة مستشاري المدرسة، وبالطبع لا يتسبب هذا السلوك بعقاب من قبل الأهل.

يتعلم هؤلاء الأطفال المسؤولون أن يعتمدوا كلياً على أنفسهم، وهم يعتبرون أن هذا الاعتماد هو الأهم بالنسبة إليهم. تعلم هؤلاء أن أفضل طريقة لتحقيق الاستقرار في منازلهم هي توفير هذا الاستقرار بأنفسهم. يتخذ هؤلاء شعاراً لهم: "إذا أردت أن يتحقق أمر ما، فحققه بنفسك". لا يستطيع هؤلاء الاعتماد باستمرار على والدهم، أو والدهم. يُذكر أن الوالدين قد يستجيبون أحياناً عاطفياً ونفسياً للأولاد، لكن عدم إمكانية التنبؤ بسلوك الوالدين، وعدم ثبات هذا السلوك، هما عاملان هدامان.

يبدأ الأولاد بالإيمان أن البالغين لن يخصصوا وقتاً لهم عندما يحتاجون إلى مساعدتهم. ويعتقد هؤلاء عادةً أن معظم البالغين لا يمتلكون القدرة، ولا المهارة الكافيتين، لإغناء حياتهم الشخصية بأي نوع من التوجيه أو التبصر. يفهم الأطفال الأصغر سناً هذا الأمر على أن الآخرين لا يهتمون بهم، أو أنهم لا يمتلكون أية حساسية تجاههم. يُذكر أن مثل هذه المفاهيم التي يُبطنها الأولاد لا يعترفون بها بطريقة علنية على الإطلاق.

ينظر معظم البالغين إلى الأطفال المسؤولين (الذين يتمتعون بحس المسؤولية) باعتبارهم ناضجين جداً، ويعتمد عليهم، وحين أيضاً. وينظر أقران هؤلاء الأطفال إليهم باعتبارهم لا يوقرون نفس التسلية التي يوقرها الأصدقاء الآخرون. يغدو هؤلاء الصغار (المسؤولون) أحياناً من الناشطين في المؤسسات الاجتماعية، أو أنهم لا يسعون إلى امتلاك حياة اجتماعية مهمة. يحتاج هؤلاء إلى الانخراط في تشكيلات منظمة، حيث يشعرون أنهم يتحكمون بأمرهم، وهو الأمر الذي يعطيهم إحساساً بالأمان. إن ميل هؤلاء إلى وضع الأهداف لحياتهم يبعدهم عن

الألم الموجود داخل عائلاتهم. هذا الأمر يوفر لهم الارتياح النفسي، وهم يحصلون بذلك على ذكريات إيجابية. إن الشيء الأهم في هذا الوقت هو أن ميلهم هذا يجعل حياتهم أكثر سهولة.

### المتكيف

"ضعني في أي موقف الآن، وأنا قادر على التكيف معه، لكن أرجوك لا تطلب مني أن أكون مسؤولاً عن هذا الموقف، ولا تطلب مني تغييره".

إذا أقدم الآخرون في المنزل، مثل الولد الأكبر، أو الوالدة أو الوالد، على وضع نظام للعائلة، فعندها سيشعر الأطفال الأصغر أن ليس هناك من ضرورة ليكونوا مسؤولين عن أنفسهم. يجد الطفل الذي يتبنى دور المتكيف أن من الأسهل له العيش مع هذه العائلة الغارقة في الفوضى، عن طريق التكيف مع أي شيء يحصل فيها. لا يحاول هذا الصغير أن يمنع أو يخفف من حدة أي موقف. إن الطفل هنا لا يفكر في الموقف، ولا يشعر بأية عاطفة تجاهه نتيجة لذلك. يلجأ هذا الطفل إلى مواجهة أي شيء يحدث في زمن حدوثه. ينطلق الطفل المتكيف من قاعدة أساسية في تفكيره تقول: "لا أستطيع أن أفعل أي شيء تجاه هذا الموقف على أية حال". يعتبر الطفل المتكيف أن هذا الموقف هو موقف واقعي بما فيه الكفاية. يميل الطبيب السريري، أو طبيب الأسرة، إلى وصف الطفل المتكيف باعتباره ولداً يظهر منعزلاً عن باقي أفراد العائلة. وينظر بقية الأطفال الذين يعيشون في المنزل إلى هذا الطفل باعتباره أكثر أنانية، بينما يبدو أن الوالدين لا ينتبهون كثيراً لمثل هذا الطفل.

يلاحظ أن الطفل المسؤول، والطفل المسترضي (المصلح)، وبالتأكيد الطفل المعبّر، يميلون إلى الظهور، لكن الطفل المتكيف لا يميل إلى الظهور كثيراً. إن الطفل المتكيف هو ذلك الطفل الصغير الذي يذهب إلى غرفته وحيداً في معظم الحالات، وهو الذي يقضي وقتاً أقل في المنزل ووقتاً أكثر مع أصدقائه، وهو ذلك الفرد من العائلة الذي يبدو أنه غافل عن الصراعات والعواطف الدائرة في المنزل.

إننا نرى مثل هذا الطفل وهو يخرج من منزله لكي يذهب إلى منزل أحد أصدقائه كي يقضي ليلته هناك، بينما يصرخ فيه أبوه أحياناً: "إلى أين أنت ذاهب؟ من أعطاك الإذن لتوجه إلى أي مكان؟ لن تذهب إلى أي مكان. ستبقى هنا هذه الليلة!" يرجع الطفل المتكئ فور سماعه هذه الكلمات، ويقوم بإرجاع ملابسه إلى الخزانة، ثم يتصل بصديقه بكل هدوء ليعطيه أي عذر لعدم ذهابه إلى منزل ذلك الصديق. إنه يعرف أن والده أبلغه في وقت سابق من ذلك اليوم أنه سيسمح له بقضاء الليلة في منزل صديقه. إنه يعرف أيضاً أن أية مناقشة مع والده لن تفيده أبداً لأن هذا الوالد قد شرب الكثير من الخمر. سيبادر هذا الولد بالذات إلى إيجاد العذر لوالده لعدم حضوره مباراة الكرة الوحيدة في كل الموسم، وسيُخبر والدته أن الأمر غير مهم، ويجب عليها ألا تشعر بالأسى كثيراً، لأنه لا يشعر بالأسى هو الآخر. سيكمل ذلك الطفل كلامه قائلاً: "بالإضافة إلى هذا، إذا ما حضر والدي فسيكون مخموراً على أية حال". يعتبر الطفل المتكئ أن من الأسهل تقبل الأمور كما هي.

يصف الأطفال المرات العديدة التي تشعر فيها الوالدة بالتعب، وبالغضب من الوالد نتيجة إغراقه بشرب الخمر، حيث تقوم الوالدة بوضع الأطفال وحاجياتهم داخل السيارة وتسرع إلى بيت قريبة لها. تسارع هذه الأم للعودة بأولادها إلى البيت مجدداً في اليوم التالي، وذلك نتيجة لاتفاق جرى بين الوالدة والوالد. يجد الأطفال أنفسهم في البيت في اليوم التالي مباشرة، ويجدون ملابسهم مرتبة في الأدراج الخاصة بهم، ويجدون أنفسهم متحلّقين حول مائدة الطعام، ويتصرف الجميع كأن شيئاً لم يحدث في الليلة الفائتة. سمعت عدداً كبيراً من الأطفال يقولون لي: "ليس من المفيد أن نتساءل عما حدث، فمن الأسهل أن تجري الأمور هكذا، وليس من المجدي أن نتدخل". يجد الأطفال المتكئون أن من الحكمة اتباع ما يقوله الآخرون، وبالتالي عدم إثارة الانتباه لأنفسهم. يُعتبر هذا السلوك أقل إبلاماً بالنسبة لهؤلاء الأطفال، وهو بالتالي يجعل الحياة أسهل بالنسبة لباقي أفراد العائلة أيضاً. إن دور الطفل المتكئ محاط بإنكار الذات، لكن من دون التركيز على الآخرين. يُذكر أن افتقاد الاهتمام هذا هو ما يجعل المتكئين يظهرون بمظهر الأنانيين.

إن التصرف من دون تفكير أو شعور هو أمر شائع بين الأطفال المتكيفون الحقيقيين. أخبرتني شابة ذات مرة عن اليوم الذي توجهت فيه لمشاهدة مباراة لعبة كرة مع والدها، وكان المكان يبعد ثلاثين ميلاً عن منزلهما. أخبرتني أن والدها تركها أثناء المباراة وتوجه إلى حانة. لاحظت الشابة أن أباهما مخمور عندما مرّ لياخذها بعد انتهاء المباراة. أبلغتني أن وضعه هذا لم يتسبّب بحدوث أي قلق من جانبها، لأنها في الواقع اعتادت عليه. توقّف والدها في الطريق إلى المنزل قاصداً حانة أخرى، تقع على بعد خمسة عشر ميلاً من المنزل. أعطاهما والدها مفاتيح السيارة وقال لها: "أريدك الآن أن تقودي السيارة عائدة إلى المنزل، وأن تبليغي والدتك أنني موجود في حانة دي. بي، وأني سأعود إلى المنزل بعد قليل". استقلت الشابة السيارة وقادتها إلى المنزل. لم تتبادل هذه الفتاة والدها بالرغم من جهلها بقيادة السيارات. قالت لي: "ترك السيارة في حالة تشغيل، بالإضافة إلى أن جهاز التحكم بالسرعة فيها كان آلياً. ركبت السيارة وتوجهت بها بكل بساطة نحو المنزل. سرت بالسيارة فوق الحفر والأحاديث، لكنني وصلت بها إلى المنزل على أية حال. انخرطت بالبكاء طوال الطريق إلى المنزل، لكنني هدأت روعي بعد وصولي. دخلت إلى المنزل، ووضعت مفاتيح السيارة على الطاولة. توجهت إلى غرفة نوم والدي وأخبرتها أن والدي موجود في حانة دي. بي، وأنه سيعود إلى المنزل بعد قليل. دخلت بعد ذلك إلى غرفتي واستلقيت على السرير". قالت لي تلك الشابة إن والديها يعرفان أنها تجهل قيادة السيارات. تجاهل والدها هذه الحقيقة، أما والدتها فلم تسألها حتى عن كيفية وصولها إلى المنزل. أضافت الشابة: "ما إن دخلت إلى المنزل حتى تناسيت ما حدث". ثم أضافت: "ضعني في أي موقف وأنا سأواجهه. لن أشعر بأي شيء تجاهه، ولن يتسبّب لي بالقلق، ولن أتساءل عن هذا الموقف. سأكتفي بالاستجابة له". يلاحظ أن المتكيف لا يفكر بأن يقول: "أبي، لا أستطيع قيادة السيارة إلى البيت، فأنا أجهل كيفية القيادة". إنها لا تريد أن تجعل والدها يشعر بالقلق، وهي لا تريد انتظار والدها كي يعود، لأنها تلقّت الأوامر. تعلّمت هذه الفتاة في الماضي أن أفضل طريقة للإبقاء على جو السلام في العائلة هي في الاستجابة لتلك الأوامر من دون مساءلة. إنها لا تفكر

بالاتصال بوالدتها لتطلب نصيحتها في كيفية معالجة الموقف، وهي لا تريد أن تسبب بأية مشاكل لوالدتها، إنما ترى أن معالجة الموقف لوحدها هي أفضل طريقة.

يتميز موقف الطفل المتكيف بالغرابة، مثلما هي حاله في البيت أيضاً. يلاحظ أن إنجازات مثل هذا الطفل في المدرسة تكون على المعدل، فهو لا يظهر أي تفوق أو جهل، وبالتالي فهو لا يجتذب أي انتباه في نتائجه المدرسية، سواء كان سلبياً أم إيجابياً. يذكر أن هذا الطفل لا يترك تأثيراً كبيراً عند الأساتذة.

يختلط الطفل المتكيف بالأطفال الآخرين أثناء المناسبات الاجتماعية التي تجري في المدرسة، لكنه لا يتولى أدواراً قيادية. إننا نلاحظ أن الطفل المتكيف يبقى منعزلاً إلى حد ما، ويبقى خارج الدوائر الاجتماعية.

### المصلح (المسترضي)

"عندما تظهر مشكلة عائلية يتطلع الجميع نحوي من أجل تسوية الخلافات. إنهم يطلبون مني اتخاذ قرارات عديدة، وأنا أفعل ذلك لوحدي. تعود أصدقائي، عندما كبرت، أن يطلبوا النصح مني لأنهم يشعرون أنني أعرف الكثير، ويندر أن تواجهني المشاكل".

يتواجد عادةً طفل واحد على الأقل في كل بيت يتمتع بحساسية أكثر من غيره. إنه ذلك الطفل الذي يضحك ويكي بعمق أكبر، والذي يظهر أنه أكثر اهتماماً من الناحية العاطفية بالأحداث اليومية. نلاحظ أنه عندما يتحدث الوالدان عن أطفالهما، فليس من المستغرب أن نسمعهما يتحدثان عن طفل واحد بالتحديد باعتباره "ذلك الذي يتمتع بحساسية أكثر من غيره". يتحدث الوالدان عن هذه الحقيقة كأنها أمر واقع، ويتم قبولها على أنها أمر طبيعي للغاية. ليس بالضرورة أن يكون الطفل المصلح (أو المسترضي) الوحيد في المنزل الذي يتمتع بالحساسية، لكنه الوحيد الذي يُنظر إليه باعتباره الأكثر حساسية. نلاحظ أن مشاعر هذا الطفل تتأذى بسهولة أكبر من تأذي مشاعر الآخرين. نجد ميلاً لدى هذا الطفل إلى تحمين مزاج الآخرين. يجد الطفل المصلح أن أفضل طريقة للتعايش مع هذا المنزل

غير المستقر، والمليء بالتوتر، هي بالتصرف بطريقة تخفف من توتره وآلامه، وتخفف في الوقت نفسه من توتر وآلام باقي أفراد العائلة. يمضي هذا الطفل سنين صباه ومراهقته وهو يحاول تبديد حزن ومخاوف إخوانه، وحل مشاكلهم ومشاكل شقيقاته، ووالده، ووالدته بالطبع.

يخاف أطفال العائلة من التطورات عند حدوث شجار ما بين الوالد والوالدة، لكننا نشاهد الطفل المصلح وهو يقوم بمبادرة ما لتقليص تلك المخاوف. عندما يشعر طفلٌ بالخرج نتيجة تصرفات والدته الثملة في السوق التجاري، نراه يبادر، باعتباره الطفل الأكثر حساسية، إلى التصرف بشكل يجعل الموقف أقل إيلاماً بالنسبة لأخته. يشعر الأخ بالغضب لأن والده أخلف بوعده آخر، لكننا نرى أن الطفل المصلح يستجيب بشكل يبدد غضب الأخ الآخر. يظهر هذا النمط في وقت مبكر جداً، مثلما ظهر عندما بادر مايكل، الذي يبلغ الخامسة من العمر، إلى إبلاغ والدته التي سألت دموعها: "لا تقلقي يا أمي، لن أتذكر كل هذا عندما أكبر".

الطفل المصلح موجود على الدوام لجعل الحياة أسهل بالنسبة للآخرين في المنزل. يلاحظ الآخرون أثناء نمو الطفل المصلح وإلى أن يصل إلى مرحلة البلوغ أنه شخص لطيف، فتراه يمضي أوقاته وهو يحاول إرضاء الآخرين، ويحاول تحسين أمرجتهم، وعادة ما ينجح هذا الطفل في مسعاه هذا. يكتسب الطفل المصلح مع مرور الزمن مهارة للاستماع، ونراه يُظهر التعاطف، وهو محبوب بسبب ميزاته هذه. إذا كان هذا الطفل مصلحاً ناضجاً فهو لن يخالف الآخرين. إننا نراه في الواقع أول من يعتذر إذا شعر أن هناك حاجة للاعتذار، وعلى الأخص إذا كان هذا الاعتذار من شأنه حماية شخص آخر. قدّم توم الذي يبلغ الحادية عشرة من عمره اعتذاره لوالدته بمعدل عشر إلى خمس عشرة مرة في اليوم. اعتاد توم أن يقول: "آسف لأنك كسرت زجاجة الحليب"، "آسف لأنك لست على ما يرام"، "آسف لأنني تأخرت ثلاثين ثانية عن موعد تناول الفطور"، "أنا آسف جداً". قال لي توم إن والدته كانت من المدمنات، وأضاف: "لم أستطع أن أتصور لماذا تشرب على الدوام، كنت أعرف أنه لا بد أنني فعلت شيئاً خاطئاً أثار حزنها. وهكذا حاولت إصلاح الأمور عن طريق الاعتذار".

يشعر الوالدان عادة بالفخر بسبب وجود الطفل المصلح (المسترضي) في المنزل، وهما يعتقدان أنه يعرف معنى المشاركة. إنهما يعرفان أنه ليس بذلك الولد الأناني، وهما غير مضطرين للشعور بالقلق بشأن شعور المصلح بخيبة الأمل، لأنه لا يُظهر خيبة الأمل عندما يشاهد انهيار خططه، كما أنه لا يدع أحداً يعرف أنه منزعج من أي شيء. إذا لم يصطحب الوالد الأولاد إلى المباراة، كما وعد سابقاً، فإننا نرى الصغير المصلح يخفي خيبة أمله ويركز على أخيه الأصغر لبقية اليوم. وإذا ما سمع الطفل الحساس والدته وهي تقول له: "لا" بطريقة غير مبررة، فإننا نلاحظ أن الدموع قد ملأت عيني ذلك الطفل الحساس، لكنه يسارع إلى غرفته كي يذرفها لوحده هناك. ونرى أيضاً أن هذا الطفل لن يسارع للجدال، أو للحجوى إلى والده. هذا الطفل يُظهر بكل الطرق حرارة المشاعر التي يمتلكها تجاه الآخرين، ويُظهر عنايته بهم، ولا يخلق المشاكل، وهو يبدو طفلاً حساساً.

"تعلمت العناية بالآخرين عندما بلغت سن الخامسة. أخبرني والداي تكراراً قصة حدثت عندما بلغت الخامسة من عمري، ودخلت إلى المستشفى لإجراء عملية استئصال اللوزتين؛ كنت أنتظر في غرفة التحضير للعملية، وكانت هناك فتاة في الخامسة من عمرها وقد استغرقت بالبكاء خوفاً من عملياتها. توجهت إليها وقمت بتهدئتها بكل مهارة، واستطعت تخفيف مخاوفها. فكّرت بما حدث، فأدركت أنني قمت بالشيء الذي تدرّبت عليه، فهذا ما كنت أفعله في المنزل مع والدتي. تعيّنت عليّ أن أخفي كل مشاعري بهدف إعطاء الآخرين بعض السعادة".

تظهر ميزات الحساسية خارج المنزل تماماً كما تظهر داخل المنزل. إن هذه الميزات هي التي تجعل الأطفال المصلحين محبوبين من الآخرين. إن لعب دور المصلح (المسترضي) هو أمر يناسب هؤلاء بالفعل، لأنهم إذا ما أظهروا مشاعرهم فسيصبح من المحتم عليهم أن يواجهوا واقعهم ويتعرضوا بالتالي للألم الناتج عن هذا الواقع. نرى أن هؤلاء الأطفال يتمتعون بمهارة كبيرة بتحويل الانتباه عن أنفسهم وتركيز هذا الانتباه على الآخرين، وبإمكاننا أن نتخيل الشخصية الناتجة عندما يندمج هذا الدور مع دور الطفل المسؤول، أي دمج دور الطفل

المسؤول عن البيئة الواقعية مع الحاجات العاطفية للآخرين. نجد أن من السهل علينا أن نفهم سبب كون الأطفال المصلحين محبوبين في المدرسة، وكذلك في البيت، حتى إنه من الأسهل علينا أن نفهم لماذا يتجنب هؤلاء جذب الكثير من الانتباه لأنفسهم.

### الطفل المعبر

"لم تعد الخمر على الموضة لأن أهلنا استخدموها. هكذا بدأت أنا وأصدقائي بأخذ المخدرات. تستطيع المخدرات أن تخفي كل المشاعر، وأنا أستطيع أن أقرر ما سأشعر به. شعرت بالاسترخاء، لكنني لم أشعر بالهوس أو بالتوتر. تعاطيت PCP بجرعات يخاف المدمنون على الهيروين أخذها. جعلني ذلك أشعر بالقوة. رأى الناس أنني مجنونة، لكن ذلك لم يكن سيئاً بالنسبة لي. دعاني أصدقائي سكرية، وأردت أن أضع هذا الاسم ليكون نجمة على ياقة قميصي. تطلعت نحو أصدقائي، كانوا مضحكين وهادئين، أردت أن أعبر لهم عن محبتي وأن أحصل على محبتهم. وجدت نفسي أركض إلى الأمام من دون أن أتطلع إلى الوراء".

وجود الطفل المعبر هو نمط شائع بين أوساط العائلات التي يسودها الإدمان. يسبب هؤلاء التمزق في حياتهم، وحياة باقي أفراد العائلة، وهم يوفرون بذلك وسائل تبعد أذهان الآخرين عن القضايا الحقيقية.

يسهل على الوالدين تركيز انتباههم على الطفل الجانح في العائلة، بالإضافة إلى تركيز الانتباه على المشاكل التي يسببها ذلك الطفل، وذلك بدلاً من تركيز الانتباه على مشكلة شرب الوالد أو الوالدة للخمر، أو إدمانهما على المخدرات. هؤلاء هم الأطفال الذين لا يتفوقون في دراستهم، بل إنهم يلجأون إلى ترك المدرسة باكراً، وتعرض الفتيات منهم إلى الحمل في سن المراهقة. يشرب هؤلاء الأطفال الخمر في سنوات صباهم المبكرة، أو يتناولون مخدرات أخرى، أو يظهرون سلوكاً غير مقبول اجتماعياً. إنهم يتورطون كذلك في عالم الإجرام، ويتنهبون في مستشفيات الأمراض العصبية، أو المؤسسات الأخرى.



إن الأطفال المعبرين هم أكثر الناس تلقياً للمساعدة من خبير أو أكثر، لكن عادة ما يتم تجاهل مسألة الإدمان داخل عائلاتهم. يتعلم الأولاد السلوك غير المقبول، ويلعب الوالدان دوراً أساسياً في عملية التعلم هذه. ويمثل الوالدان النموذج المحتذى عادة، إما عن طريق التصرف أو عدم التصرف. يظهر عدم نضوج الوالدين عادةً بمظهر الأنانية المفرطة، وافتقار الثبات، والمضايقة، أو بالانضباط غير المناسب، وهذا ما يميز الحياة في البيوت التي يتفشى الإدمان فيها. يعاني معظم الأطفال المعرضين للمشاكل من ضعف تقديرهم لذواتهم، وهو الأمر الذي يعكس الشعور الذي يلاحظونه في أهاليهم، أي شعور النقص. يجد الأطفال المعبرون أن من المستحيل تقريباً إيصال مشاعرهم إلى البالغين بطريقة سليمة. يُذكر أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل مشابهة يتعلمون كيفية كبت مواطن الضعف عندهم، ويركزون بدلاً من ذلك على مجالات أخرى في حياتهم. نرى أن الأطفال المعبرين يستخدمون صيغاً غير مقبولة من السلوك ليقولوا: "اهتموا بي"، أو "لا أستطيع المواجهة بمفردي". يحاول هؤلاء الأطفال أن يكونوا صوت العائلة عندما يصرخون: "النجدة! انظروا إلينا!" يتمتع هؤلاء الأطفال عادة بميل أقل من غيرهم إلى الإنكار في ما يتعلق بما يحدث داخل العائلة. يُظهر هؤلاء أحياناً ميلاً شديداً إلى الإبداع والابتكار، حتى إنهم يظهرون قدرة على تولي الأدوار القيادية، لكنهم يقودون في الاتجاه الخاطئ.

يميل الأطفال الآخرون إلى جذب انتباه إيجابي نحوهم، أو حتى إنهم يتجنبون إثارة الاهتمام، لكن الأطفال المعبرين يساهمون بزيادة حدة أوضاعهم عن طريق جذب ذلك النوع من الانتباه الذي يدفع بالوالدين للصراخ، والتذمر المستمر، والاستخفاف بطفلهم، وحتى ضربه. تدمر هذه التصرفات في النهاية تقدير الطفل لذاته.

إن تقدير الرفاق وقبولهم هو أمر شديد الأهمية بالنسبة لمعظم المراهقين. إن الأطفال الذين يضطلعون بأدوار ينشغلون فيها بتفاصيل حياتهم المنزلية، أو الذين يُظهرون الحياد من الناحية العاطفية (لا يُظهرون عواطفهم)، لا يهتمون كثيراً بقبول رفاقهم لهم. إن الطفل المعبر الذي يفتقد إلى القدرة على عزل نفسه عن

مشاكل البيت، أو الذي يعجز عن التركيز على أمور أخرى ويفتقد إلى علاقة قوية مع والديه، نجده أكثر انجذاباً نحو رفاقه، وعلى الأخص الرفاق الذين يتمتعون بتقدير ضعيف لذواتهم. لسوء الحظ، يفقد الألف من هؤلاء الأطفال إلى المساعدة. وتنحصر المساعدة التي يتلقاها بعض هؤلاء بالمساعدة في مجال السلوك غير السوي، أي أنهم لا يتلقون مساعدة لكونهم جزءاً من نظام عائلة مدمنة، وهو الوضع الذي يشكل قاعدة سلوكهم.

طرح الناس تكراراً، وعلى مدى سنين عديدة، أسئلة عن كيفية اختلاف هذه الأدوار عن الأدوار في العائلات الأخرى. نلاحظ، كما قلنا سابقاً، وجود أنماط محدّدة داخل العائلات نتيجة التوقعات الأبوية، ونتيجة تأثير ترتيب الولادة. الفرق هو أنه في داخل أنظمة العائلات المدمنة تتغذى الأدوار وتكون استناداً إلى الخوف والعار. يجد الأطفال أنفسهم مقيدين بهذه الأدوار، وذلك نتيجة مفهومهم الخاص لضرورة استمرارية الحياة، لذا نجدهم يلتزمون بقوة بدور ما إلى الحد الأقصى مما يجعل السلوك الإيجابي ينقلب بقوة إلى سلوك سلبي. يحصل ذلك نتيجة عدم تعلّم إيجاد التوازن والمهارات التي تترافق مع اختيار الدور.

إن قيمة الاضطلاع بهذه الأدوار تكمن في إدراك نقاط قوتها ونقاط ضعفها ومعرفة مدى أهميتها بالنسبة لنظام العائلة، وذلك سواء انتميت لعائلة مؤسسة على العار أم لا.

النتيجة النهائية التي نود إبرازها هنا هي: جميع الأطفال يتضررون.

## الفصل الثالث

### قواعد عائلية

لا تتكلم، لا تثق بأحد، لا تشعر

أفضل طفل صغير في العالم (الذي لا يخبر شيئاً)

- بيتر م. ناردي

يسير مايكل سيراً حسناً في دراسته. ويُعتبر ألع تلميذ في صفه بالحقيقة، وهو المفضل لدى معلميه، ويُعتبر أفضل الأولاد تأدياً. لم يسبق لمايكل أن تسبب بأية مشاكل تنتهك نظام المدرسة، وهو يحرص على مرافقة الأولاد الهادئين على الدوام. إنه أفضل ولد في العالم. تقول الأخت غير ترود بصوتها الرخيم: "لماذا لا نكون جميعاً مثل مايكل، ونجلس بهدوء؟" أطع الأوامر، وكن سهل الانقياد، واعمل بشكل جيد، وكن هادئاً. اكتم الأمر، ولا تخير أي شخص.

إنه ينتظر عند زاوية المدرسة لتقله والدته إلى البيت. تكاد هذه أن تكون أصعب اللحظات على مايكل. كيف ستبدو؟ وكيف سيكون صوتها؟ يستطيع مايكل أن يعرف على الفور ما إذا كانت والدته قد تناولت الخمر. إنه يعرف ذلك من صوتها المكتوم، ووجهها الشاحب الذي تركته على طبيعته. لم يكن مايكل يعرف حقاً معنى هذه الأشياء، فكل ما يعرفه هو أن والده سيتشاجر معها عند عودته إلى المنزل. سينغمسان بالشجار والصراخ، وسيركضان. يستطيع مايكل أن يسمعها من وراء الأبواب المغلقة، فصراخهما يفوق صوت مكيف الهواء. يتساءل مايكل ما إذا كان الجيران يسمعون أيضاً. يتعين أن تُبقي هذه الأشياء لنفسك، ولا تخير أحداً بما يحدث.

إنه ما زال ينتظرها عند الزاوية، لكنها تأخرت خمس عشرة دقيقة. يشعر مايكل براحة كبيرة عندما يتوجّه إلى المدرسة ويترك البيت، لكن سرعان ما يعاوده الشعور بالتوتر الذي يتجمّع في داخله ما إن تشير عقارب الساعة إلى الثالثة. لم يعرف أبداً ماذا يجدر به أن يتوقّع. إنه يعرف أن والدته تبدو مبتسمة، وحتى جميلة، عندما لا تشرب الخمر، أما عندما تصل إلى حالة السكر فتصبح باردة، ومنعزلة، ومتعبة، وغير محبة، حتى إنها لا تهتمّ بأحد. اعتاد مايكل أن يحضّر طعام الغداء، وأن يقوم بترتيب البيت. يبحث مايكل عن الخمر، كأنه يبحث عن البيض في صبيحة عيد الفصح. كان يجد زجاجات الخمر تحت الكرسي المحمل بالأغراض في غرفة النوم والمليء بالحاجيات، وكان يجدها كذلك موضوعة بين المناشف الموجودة في مكان تجمع الغسيل، وفي أحيان أخرى وراء قبعاتها في الخزانة. يسارع مايكل عندما يجد هذه الخمر إلى إفراغ محتوياتها في مصرف المياه في المغسلة. ربما لن يستطيع أحد أن يحدّد بعد ذلك ما الذي شربته أمه، ولربما بهذه الطريقة لن يحصل الشجار، هو لن يخبر أحداً بما يحدث.

لم تظهر والدته لتصطحبه إلى البيت. لم يسبق لها أن تأخرت لمدة ثلاثين دقيقة من قبل. يعرف مايكل أن أمه تتأخّر في النهوض عند الصباح بعد أن يتوجّه والده إلى عمله، لذلك كان عليه أن يحضّر طعام الفطور له ولأخته الصغيرة. اعتادت صديقة والدته أن تحضر لتصطحبهما إلى المدرسة. ينظر مايكل إلى وقت العطلة باعتباره مشكلة كبرى، وعلى الأخص في أوقات الأعياد. إنه يرغب باللعب مع أصدقائه، لكنه يخاف من إحضارهم معه إلى المنزل. يخاف مايكل أيضاً من مغادرة المنزل ليلعب، لأن أمه ستستغل غيابه هذا كي تستغرق بالشرب. وهو لا يريد أن يقع اللوم عليه بسبب انغماس أمه بشرب الخمر. هكذا تعود الطفل أن يبقى في المنزل كي يُنجز فروضه المدرسية ويقرأ. تعود ألا يبلغ أحداً بما يجري، واستطاع أن يبقى الأمر لنفسه.

بقي مايكل ينتظر أمه وحيداً عند زاوية المدرسة. تأخرت أمه ثلاثة أرباع الساعة حتى الآن. قرّر مايكل أخيراً أن يمشي المسافة نحو بيته. شعر أنه أصبح كبيراً بما يكفي، فهو يستطيع الآن أن يهتمّ بأخته كثيراً. يعرف مايكل أنه أهتمّ بوالدته كثيراً، وهو يعتبر نفسه طفلاً مسؤولاً. اعتاد أن يفعل ما يأمره به الآخرون، ويستطيع الجميع أن يعتمد عليه لتقديم المساعدة، فالجميع نالوا مساعدته، وهو لم يتدمر أبداً. لا يذكر أنه انخرط في شجار أبداً؛ لم يجادل، ولم يصرخ. إنه الآن أفضل طفل في العالم، ويجب عليه أن يستمرّ هكذا.

بدأ قلب مايكل بالخفقان حتى حسب أنه سينفجر، وذلك عندما اقترب من منزله. رأى السيارة مركونة إلى جانب المنزل، ولاحظ أن أبواب المنزل مقفلة بإحكام. قرع الجرس، فلم يجبه أحد، لكنه استمر بقرع الجرس حتى شعر بفرغ كبير في أعماقه. تسلّق الجدار، ودخل عن طريق النافذة. بدا المنزل خالياً تماماً. بحث في أنحاء المنزل، وفي كل الأمكنة التي تصلح للاختباء. وجدها أخيراً في خزانة غرفة نومه. رأى والدته بثوب نومها وقد وضعت حزاماً حول رقبتها وربطت نهايته الأخرى بقضيب خشبي. كانت والدته مستغرقة بالشرب، لكن أحداً لن يعرف بذلك، لأن مايكل لن يخبر أحداً، وهو سيبقي الأمر لنفسه.

### قواعد عائلية

تربّى ألوف الأطفال - وما زالوا - من أمثال مايكل في بيوت يدمن أحد الوالدين فيها على المواد الكيميائية. مثلما هي حال مايكل، لم يظهر هؤلاء أية علامات من التأثيرات السلبية. ويلاحظ أن هؤلاء الأطفال لا يتركون بيوتهم في وقت مبكر جداً. يتشابه وضع هؤلاء في أنهم يتركون بيوتهم عندما يبلغون عامهم السابع عشر، أو الثامن عشر، أو التاسع عشر. يغامر هؤلاء بالاعتماد على أنفسهم عندما يضطرون إلى أخذ قرارات تتعلق بالعمل، والمهن، وبطريقة الحياة، والأصدقاء

الذين سيعيشون معهم، أو عندما يواجهون خيار الانخراط في أي فرقة من فرق الجيش. سيأخذ هؤلاء أيضاً قرارات تتعلق بالزواج، وما إذا كانوا سينجبون أطفالاً أم لا.

مثلما هي الحال مع آلاف الشبان الآخرين، يبدأ هؤلاء الأطفال باتخاذ أهم القرارات في حياتهم، ثم يمضون سنوات بعد ذلك بتطبيق هذه الخيارات. يستغرق الأمر عادة السنوات الست، أو الثماني، التالية لتطبيق واتباع هذه الخيارات العائلية والمهنية. ويلجأ الأطفال البالغون أثناء هذا الوقت إلى التركيز على الأحداث الخارجية. ولا يُعتبر هذا الوقت وقتاً مناسباً للتأمل حول نوعية حياتهم في السنوات الماضية. إذا ما أدرك هؤلاء أنهم نشأوا مع الإدمان، فهم سيتنفسون الصعداء، ويهتتون أنفسهم لأهم تمكّنوا من اجتياز هذه المرحلة. يمضي هؤلاء بعد ذلك قدماً في حياتهم، لكنهم يحافظون على تعلقهم بعائلاتهم من الناحيتين الاجتماعية والعاطفية.

يصل الشاب في هذا الوقت إلى منتصف العشرينيات من عمره، وهنا تظهر تأثيرات النشوء في منزل يسوده الإدمان. يبدأ الأطفال البالغون بالاحساس بالوحدة لكنهم لا يفهمونه تماماً. سرعان ما يعي هؤلاء المشاعر التي تجعلهم محتلين عن الآخرين، وكثيراً ما يجدون أنفسهم يعانون من الاكتئاب. يتكرّر حدوث هذا الشعور بالاكتئاب ويستمرّ لفترات أطول، ومع ذلك يظلّ مصدر الشعور بالاكتئاب مجهولاً. تحدث مشاعر الخوف والقلق وتكرّر كثيراً عند هؤلاء، لكنهم لا يعرفون سبب أحاسيسهم هذه. إنهم يشعرون بالفراغ، ويجدون صعوبة بالمحافظة على علاقاتهم الوثيقة مع الآخرين. يتحدث كثيرون عن وجود شيء مفقود في علاقاتهم. ويبدأ الشعور بالثفاهة بالزحف إلى كل مظهر من مظاهر حياتهم. وتعود دورة الإدمان لتكرّر مع الكثيرين منهم. يبدأ شرب الخمر، واستخدام المخدرات، ليصبح جزءاً مهماً في حياتهم. وقد نراهم ينخرطون في سلوكيات أخرى بأسلوب إدماني قاهر. تتجلى هذه السلوكيات في مظاهر متعددة منها العمل، وإنفاق الأموال، والمقامرة، أو أنهم قد يصابون باضطرابات في عادات تناولهم للطعام. يجد هؤلاء أنفسهم وقد انغمسوا بعلاقات مع آخرين منشغلين بسلوكيات إدمانية. إذا

حصل أيّ من هذه الأمور، فيلاحظ أن العقلانية وغيرة الدفاع عن النفس يعيقان قدرة هذا الشخص على اعتبار هذه الأمور مشكلة. إذا أردنا أن نكسر هذه الحلقة فسيصبح من الضروري أن ندرك العمليات العديدة التي حدثت.

## لا تتكلم

قانون عائلي: لا تتكلم عن القضايا الحقيقية.

القضايا الحقيقية: تدمن الوالدة على شرب الخمر. لم يأت الوالد إلى المنزل في الليلة الماضية. تعين عليّ أن أمشي من المدرسة إلى المنزل. أغمي على الوالدة في المنزل، ونسيت أن تأتي لتصطحبني من المدرسة. سكر والدي أثناء حضوره مباراة كرة القدم.

يقول بعض الناس إنها قاعدة، لكنني أعتقد أن ذلك أصبح قانوناً بالنسبة للعائلات المدمنة. قالت فتاة صغيرة تبلغ التاسعة من عمرها: "عندما تسود قاعدة ما في منزلك لوقت طويل، أي أن لا تتحدث عن شرب والدك للخمر، يصبح من الصعب فعلاً أن تبدأ بالكلام الآن - حتى بعد أن يتخلص من هذه العادة".

نلاحظ أنه في المراحل المبكرة من اعتماد المدمن على المواد الكيميائية، أي قبل أن تصبح عادة شرب الخمر، أو استخدام المواد الإدمانية شيئاً ملحوظاً، يحاول أفراد عائلته تبرير تصرفاته. يبدأ أفراد العائلة باختراع الأعذار: "حسناً، بدأ والدك بالعمل الجهد في الأشهر القليلة الماضية"، أو "والدتك أصبحت تشعر بالوحدة بعد أن غادرت أفضل صديقاتها المنطقة". يتقدّم المرء بشرب الخمر، أو باستخدام المواد الإدمانية الأخرى، فيصبح هذا التبرير طريقة عادية للحياة. يركّز أفراد العائلة على المشاكل، لكنهم لا يربطونها مع الإدمان. قالت لي طفلة عملت معها إنهم قالوا لها إن والدها سيموت بسبب ورم في الدماغ، وذلك في محاولة من المحيطين بها لتفسير سلوك والدها غير العقلاني. أبلغت الوالدة أولادها أن والدهم يريد أن يكرهوه قبل أن يموت، وذلك حتى يسهل عليهم قبول موته عندما يحضره. تمضي هذا الفتاة التي أصبحت بالغة بالشرح: "لم أكن مرتاحة لهذا التفسير، لكنني لم أكن بموقع يؤهلي للتشكيك بكلام

والدي. كنت أدرك أنها تعاني ما يكفي من المشاكل". ظننت هذه الفتاة عندما كانت صغيرة أن والدها سيصاب بالجنون. واعتقدت في ذلك الوقت أن والدها هو أقرب للجنون مما هو إلى الموت نتيجة الورم. تفهم هذه الفتاة الآن أنه في الوقت الذي تصرف والدها فيه بطريقة توحى بجنونه، فإن سلوكه الغريب يعود لشربه الخمر. فهتت أيضاً أن بالإمكان تفسير مزاجه الطاغى والمسيطر، وكذلك سلوكه المتذبذب، بفقدانه لوعيه، وهذا هو أيضاً سبب هذيانه ومظهره الذي يدل على جنونه.

من السهل عادة اختلاق الأسباب الكامنة وراء التصرف غير العقلاني، بدلاً من الإقرار بإدمان الشخص المعني على المواد الكيميائية. يُذكر أن الأطفال يصبحون أكثر استعداداً لتقبل ما تبلغه إياهم والدتهم من أن شرب الخمر ليس هو المشكلة، وذلك في حال تناول الوالد الخمر أو المواد الإدمانية الأخرى خارج المنزل، وكذلك في حالة عدم مشاهدتهم لوالدهم في حالة السكر، أو وقوعه في غيبوبة عندما يحضر إلى المنزل، أو في حالة عدم رؤيتهم إياه عند قدومه إلى المنزل.

يتقبل الأطفال فكرة أن المدمنين هم أشخاص لا منازل لهم، وأنهم متسكعون من دون وظائف أو عائلات، وهم يجارون البالغين في هذا المفهوم. وإذا لم يستطع الأطفال أن يدركوا مفهوم الإدمان، فسيصبح من الصعب عليهم أن يصنفوا والديهما على أنهما معتمدان على المواد الكيميائية.

قالت ساندي إن والدها ليس مدمناً على شرب الخمر، ويرجع اعتقادها هذا إلى أن "والدي يحبني وأنا أعرف هذا". لم يشرح أحد لها من قبل أن الأشخاص المدمنين على شرب الخمر يستطيعون أن يحبوا الآخرين. اعتقدت ساندي أن والدها لا يمكن أن يكون مدمناً على شرب الخمر لأنه يحبها. سبق لساندي أن سمعت شيئاً عن الإدمان على الخمر مرة واحدة فقط في الكنيسة، وذلك عندما روى أحد المدمنين السابقين على الكحول قصته. ما سمعته ساندي كان قصة إدمان ذلك الشخص بالذات على شرب الخمر. عجزت الفتاة عن ربط قصة ذلك الرجل مع والدها، وافترضت أن والدها بالتأكيد لا يبدو، أو يتصرف، مثل هذا الرجل. يُذكر أن هذا النوع من المعلومات المجتزأة هو ظاهرة شائعة تدل على نقص المعلومات التي يمتلكها الأطفال في ما يتعلق بالاعتماد على المواد الكيميائية.



يلجأ أفراد العائلة إلى طريقة أخرى لتبرير السلوك الغريب، وهي عدم مناقشة، أو عدم التحدث بتاتاً، عما يحدث فعلاً داخل المنزل. يقول ستيف، الذي يبلغ الثالثة عشرة من عمره: "ظننت أنني سأجنّ. ظننت في وقت ما أنني الوحيد في منزلي الذي يعرف عن قصة إدمان والدي على شرب الخمر. لم أعرف عندها أن أي شخص آخر يعرف ما أعرفه أنا". سألته لماذا يعتقد أن كلامه هذا صحيحاً. أجابني: "لأن ما من شخص آخر تحدّث بشيء على الإطلاق". وصف لي ستيف حادثه وقعت عندما كان وحيداً مع أبيه في المنزل. كان والده في حالة تشبه الغيوبة نتيجة شرب الخمر، ثم وقع فاصطدم رأسه بطاولة القهوة، ثم ارتد إلى الأعلى قبل أن يقع على الأرض وهو ينزف. عادت والدته ستيف وشقيقاته إلى البيت بعد لحظات من وقوع أبيه وشجّه لرأسه. أسرع الجميع بنقل الوالد إلى غرفة النوم، من دون أن يتحدّث أحد مع الآخر. قال لي ستيف إنه ظنّ مرة أخرى: "لعل كل ما يحدث، يحدث داخل ذهني". سألتُ شقيقات ستيف الأكبر منه ووالدته لماذا لم يتحدّثوا مع ستيف عن الحادثة. أجابني الجميع: "لأنه لم يتكلّم عن الأمر، ونحن نتمنينا من جانبنا أن يكون غير مدرك لما حدث". يدفع العجز، والقنوط، واليأس بأفراد العائلة للاعتقاد أن أفضل طريقة لعدم حصول الأذى هي تجاهل الأمر، وإذا تجاهلوا الأمر فسيختفي كل شيء.

عندما تشرب والدتي الخمر. أكتفي بالتظاهر  
بأنها لا تفعل. حتى إنني لا أتحدّث عن الأمر



يعزّز الخوف والانضباط المفرط قاعدة عدم التكلم السائدة بين أفراد العائلة. يصف سكيب والده على أنه "رجل امتنع عن شرب الخمر"، لكن من دون التخلص من هذه العادة تماماً. فرض الوالد على نفسه أن لا يشرب الخمر، وفي الوقت نفسه فرض الصمت على عائلته. يقول سكيب: "لم يتحدث والدي إليّ بشيء بتاتاً، ولم تعترف والدتي بوجود شيء غير سليم في البيت. امتلأت حياتي بهذه الفظاظة فظننت أن الأمر يتعلّق بي. أردت أن يحدثني والدي عن هذا الأمر غير السليم في البيت. أردته أن يقول لي إنه سبب ما يحدث. أردت كذلك سماع أن الذنب لا يقع عليّ أنا. عندما كبرت ازدادت حاجتي لأن يقول لي إنه فخور بي. لم أسمع ما أريد سماعه، وكل ما حصلت عليه هو هذا الغيظ الصامت". انحصر رد فعل سكيب "بإبقاء الغطاء محكماً على مشاعره وذاته العاطفية. وأدّى إبقاء الغطاء محكماً إلى إطلاق اضطراب في عادات تناوله للطعام. وصل سكيب إلى الصف الخامس فأصبح وزنه 250 باونداً، وعرف أنه لربما سيصل إلى وزن 400 باوند في النهاية. لم يبدأ بفقدان وزنه إلا بعد أن توفي والده. اختفت الحاجة إلى الانضباط العاطفي، ولم يعد يسيطر عليه سلوك إظهاره لعجزه، فبدأت عملية تعافيه. أبلغني الكثير من الأطفال البالغين أنهم تلقوا أوامر بعدم التحدث عن الأشياء التي تزعج والدهم أو والدهم، لربما تعلّموا بكل بساطة أن الأمور تمضي بسهولة أكبر عندما لا يفعلون شيئاً لهزّ القارب. يقول آندرو: "كان العشاء هادئاً، لكن إذا تحدّثنا بشيء كان من شأن ذلك أن يهز القارب. اكتشفنا أننا إذا أفرطنا بالهدوء والصمت فسيتمسّب ذلك باهتزاز القارب!" لا يكفي هؤلاء الأطفال بعدم التحدث عن الأمور التي من شأنها أن هزّ القارب لكنهم لا يتكلّمون، ولا يتشاركون بمشاعرهم ومخاوفهم وقلقهم وبالأشياء التي تؤذيهم مع أي شخص آخر.

تبدو قاعدة الصمت السائدة عند عائلات كثيرة نوعاً من المرونة. يتمكّن أطفال هذه العائلات من تقاسم غرفة النوم مع أشقائهم وشقيقاتهم لسنوات عديدة، فيتمكّنون بذلك من سماع الشجارات التي تحدث ما بين الوالدة والوالد. ويحدث أن يسمع هؤلاء الوالدة وهي تبكي ليلة إثر أخرى. يكفي هؤلاء الأطفال

بالاستماع فقط، لكنهم لا يتحدثون مع بعضهم بعضاً عن هذا الأمر، مع أنهم قد ينحشطون بالبكاء بدورهم، لكن كل واحد بمفرده، ويمضون بالبكاء بصمت لوحدهم. حدث في إحدى العائلات أن بدأ الوالد بتلقي علاجاً لإدمانه عندما تراوحت أعمار أولاده الستة ما بين الثانية عشرة والحادية والعشرين. اعتاد الوالد قبل شروعه بالعلاج بثلاثة، أو أربعة أشهر أن يعود إلى المنزل في وقت متأخر من الليل، وذلك بعد أن يكون قد شرب الخمر لساعات وساعات. اعتاد هذا الوالد أن يقوم بجولات ليلية من غرفة إلى غرفة كي يرى كل أولاده لأنه غاب عنهم طيلة النهار. اعتاد أن يصرخ، وينادي، ويضايق كل طفل بمفرده قبل انتقاله إلى الغرفة التالية. كان الأطفال يستفيقون جميعهم عند انتقاله من غرفة إلى أخرى، لكنهم لم يعتادوا التحدث مع بعضهم بعضاً أبداً حول هذه الأحداث الليلية. اعتادت العائلة أن تتصرف ببساطة وكأن لا شيء غير طبيعي يحدث.

إن الأطفال الذين تكيّفوا جيداً مع ما يمرون به من مشاكل الطفولة اليومية، يتحدثون غالباً حول هذه الأشياء مع بقية أفراد العائلة. أخبرني بيلي الصغير، وهو أحد أفراد عائلة أخرى، كيف كان يُفرغ الهواء من عجلات سيارة والده، كي لا يقوم هذا الوالد بقيادة السيارة عندما يشرب الخمر. اعتادت آن، وهي شقيقته الصغرى، أن تضع الماء في زجاجة الفودكا التي تخص أبيها، أما ليزا، وهي أختها الكبرى، فاعتادت أن تضيف عصير التفاح إلى الوسكي الذي يتناوله والدها. لم يكن أيّ طفل من هؤلاء يعلم ما يضيفه الآخرون إلى شراب والدهم لأنهم كانوا غير قادرين على التحدث حول القضية الحقيقية، أو المهمة، وهي إدمان والدهم.

لا يُعرف الكثير عن مشاكل هؤلاء الأطفال بسبب إنكار وجود هذه المشاكل. ولا تُناقش أبداً مشكلة العائلة، أي الإدمان. ولا يتصور هؤلاء الأطفال (عن حق أو غير حق) وجود أشخاص آخرين بإمكانهم تقديم المساعدة لهم سواء من داخل العائلة أم من خارجها. يتساءل الكثير من الأطفال البالغين عن عماتهم وعمومتهم عندما يحتاجون إليهم، بينما يتساءل آخرون عن سبب عدم اهتمام أجدادهم بهم.

أبلغتني نورا، وهي تنتمي إلى فئة الأطفال البالغين، أن أحداً لا يصدّق الحال التي وصلت إليها حياة عائلتها. تقول نورا: "إنهم لن يصدّقوني، إذ لو كان الأمر على هذه الدرجة من السوء فلن أبدوا بهذا المظهر المقبول. لم يسبق لهم أن رأوا والديّ تشمل كل يوم، وهم لم يشاهدوها وهي تهذي مثل المجانين، أو تقع في الغيبوبة عند وصولها إلى الطابق العلوي. لم يسبق لأيّ منهم أن رأى زجاجاتها في زاوية من زوايا المنزل. إنهم ببساطة، لم يروا أي شيء".

يخشى أطفال كثيرون ألا يصدّقهم الآخرون، ولعلمهم يشعرون بالذنب أيضاً. إنهم يظنّون أنهم إذا تحدّثوا بصراحة فإنهم سيخونون والديهم وأسرههم. يشعر الأطفال بالولاء لوالديهم عادةً، لذلك فهم يدافعون عنهم في النهاية ويقومون بتبرير الأمر على أنه ليس بهذا السوء، وينتهي هؤلاء الأطفال بالاستمرار في ما أصبح عملية إنكار مستمرة بالنسبة لهم. يجد الأطفال وضع العائلة مشوشاً جداً بالنسبة إليهم، لذلك فهم يشعرون بعدم أهليتهم في محاولة التحدّث عن المشاكل. إنهم لا يعرفون كيفية إخبار الآخرين بالأمر. يسهّل هذا الأمر عليهم الوقوع فريسة إحساس باليأس أو بالعجز.

"تفاقمّت مشكلة الخمر في عائلتي، ولاذت العائلة بالصمت أكثر فأكثر، وأصبح المنزل أكثر سكوتاً وصمتاً. تباعدنا عن بعضنا بعضاً، ووصلنا إلى النقطة التي امتنعنا فيها عن التحدّث عن أي شيء تقريباً. وإذا عجزنا عن التحدّث عن الأشياء المسموحة، أشياء مثل البرامج التلفزيونية، فكيف سنستطيع التحدّث عن أشياء يحظر علينا التكلّم عنها؟"

يبدو الأمر وكأن مثل هؤلاء الأطفال يضعون نظارات ضبابية على عيونهم ينظرون إلى العالم من خلالها، فتتغيّر المفاهيم عندهم وتتشوّش الحقائق. يستمرّ هؤلاء بتجاهل الأشياء وتصغير حجمها، وهم يتعلّمون أيضاً تحمل السلوك غير المقبول. إنهم يتعلّمون العيش وسط الإنكار. إن كون الإنسان طفلاً وسط عائلة مدمنة هو أمر يبعث على اليأس، حيث يشعر الطفل أنه لوحده تماماً، وحيث يؤمن هذا الطفل أن التحدّث مع الآخرين لن يساعد أبداً.

اتظاهروا أحياناً أن والدتي لا تشرب الخمر في الوقت الذي أعلم فيه أنها تشرب الخمر فعلاً. إنني لا أتحدث عن هذا الأمر على الإطلاق.

- ميلودي، طفلة في التاسعة من عمرها

## لا تثق بأحد

"أحافظ على حذري دائماً عندما أكون مع الناس. أريد أن أثق بهم، لكن من الأسهل أن أعتمد على نفسي. لست متأكدة أبداً مما يريد الآخرون".

يتعلم الأطفال الذين نشأوا وسط عائلات مدمنة أن من غير الحكمة الوثوق بالآخرين في قضايا حياتهم المهمة. إن الوثوق بالآخرين يعني استثمار الثقة، والاعتماد، والإيمان، في الآخرين. إن الثقة والاعتماد والإيمان، هي فضائل وميزات عادةً ما يفتقدها المنزل المصاب بالإدمان. يحتاج الأطفال إلى أن يكونوا قادرين على الاعتماد على والديهم من أجل تلبية احتياجاتهم الجسدية والعاطفية، وذلك من أجل تنمية الثقة لديهم. يلاحظ هنا عدم وجود الأهل باستمرار مع أطفالهم بسبب كونهم تحت تأثير الكحول أو المخدرات. إنهم غائبون عنهم جسدياً، لأنهم منشغلون ذهنياً وعاطفياً بسبب إدمانهم، أو لأن أحد الوالدين مشغول بمشاكل الشخص المدمن.

لا تستطيع جوان أن تحوز على انتباه والدتها بعد عودتها إلى منزلها من المدرسة، أي عندما تريد إخبارها بعض الأمور. لا تبسم والدتها جوان عند سماعها أي شيء مضحك، وهي لا تهتم عندما تشعر جوان بالحزن. تنشغل والدتها جوان عادةً بما حدث، أو بما لم يحدث، الليلة الفائتة نتيجة لشرب والد جوان للخمر.

لا يثق كارل بأن الناس يلاحظون أهمية مشاعره تجاههم. يحدث أن يغضب كارل نتيجة شيء جرى أمامه وهو في طريقه من المدرسة، لكنه عادةً لا يتحدث عن هذا الشيء الذي أثار غضبه، "هناك ما يكفي من الأمور التي تثير الغضب في المنزل، فهل هناك من حاجة إلى المزيد؟ وعلى أية حال فلن يفهم أحد مشاعري".

لا يستطيع دان الوثوق بالقرارات التي يتخذها والداه، ولا يستطيع الوثوق بوعده قطعه له والده بمشاهدة مباراة الكرة في عطلة نهاية الأسبوع، ولا يثق كذلك بأن هذا الوالد سيتذكر أنه أعطاه إذناً لتمضية الليل في منزل صديقه.

لا يستطيع كارين أن تضمن بقاء والدتها صاحبة يوم عيد ميلادها، أو في يوم عيد الشكر، أو عيد الميلاد. لا يستطيع كارين الوثوق ببقاء أمها صاحبةً أثناء المناسبات الخاصة، لكن جايسون متأكد من أن والدته ستستمرّ بالشرب أثناء هذه المناسبات. صرّح جايسون أن هذا الشك، بالإضافة إلى عدم التأكد من كيفية تعامل زوج والدته مع حالة سكرها، هو أكثر شيء يثير تشوشه.

يصف آلان، الذي يبلغ الثانية والثلاثين من عمره، حادثةً جرت عندما كان في سن الحادية عشرة؛ رجع آلان إلى المنزل قادماً من مدرسته، فوجد أمه في حالة سكر، وما إن ظهر من خلال الباب حتى بدأت بالتشاجر معه. بدأت بالعويل والصراخ، فبداها العويل والصراخ. بدا أن ما جرى شيئاً اعتيادياً يحصل بعد وصوله من المدرسة، لكن والدته أمسكت بمكنسة هذه المرة وبدأت تضربه بها على رأسه وكتفيه. استمرّت الوالدة بالصراخ والضرب، بينما حاول الصبي التخلص منها واستمرّ بالصراخ. فرّ آلان باتجاه الهاتف واتصل بوالده. يُذكر أن والذي آلان كانا قد تطلقا. دُهِش آلان عندما ردّ والده على اتصاله، لأن مجرد الرد كان شيئاً إيجابياً! لتصور هنا مشهد آلان الذي يبلغ الحادية عشرة من العمر وهو يصرخ في سماعة الهاتف ليشرح ما يحدث في المنزل، فيما هو يحاول تفادي ضربات المكنسة، بينما تنشغل والدته بالصراخ عليه وتستمرّ بضربه. أجابه والده بالصراخ أيضاً في سماعة الهاتف قائلاً: "لا تقلق، فوالدتك لن تتذكر أي شيء صباح الغد".

روى لي آلان هذه الحادثة بعد مرور واحد وعشرين عاماً عليها. تحدّث من دون أن يظهر على صوته أي تأثير خاص. سألته: "آلان، هل تعتبر أن إجابة والدك كانت إجابةً طبيعية بالنسبة إليك؟" نظر إليّ بحيرة وقال بتمهل: "طبيعية؟ لا أعرف. أظن أنني لم أفكر بهذا الأمر مطلقاً". لم يفكر آلان بالتأكيد بهذا الأمر، لأنه لم يستطيع أن يعتمد على وجود أمه عندما كان في عمر الحادية عشرة، وذلك كي تستجيب بصورة مناسبة لاحتياجاته العاطفية والنفسية والجسدية، أو لتلبي

احتياجاته بأية طريقة من الطرق. لم يستطع آلان الاعتماد على والده أيضاً كي يفهم احتياجاته على الأقل، هذا إذا لم نقل كي يوفر الحماية له أثناء تعرضه للضرب الجسدي. لم يعتبر آلان أن من الملائم له عاطفياً أن يسمح لنفسه برودة فعل تنسم بالأذى، الغضب، أو الاستمزاز لعملية الضرب التي تنزلها والدته به، أو لعدم اهتمام والده بالأمر كلياً. وجد آلان أن من الأنسب بالنسبة إليه أن يصرف ذهنه كلياً عن التفكير بهذه الحادثة، مثلما تعلم الكثيرون غيره من تجارب مماثلة. تعلم ألا يثق بأحد.

يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان إذا أرادوا الوثوق بغيرهم. إنهم بحاجة إلى الاعتماد على والديهم لتلقي المساعدة والاهتمام والإرشاد الناصح لهم في استجاباتهم لاحتياجاتهم الجسدية والعاطفية. لا يستطيع الأطفال الذين يعيشون في البيوت المصابة بالإدمان أن يعتمدوا على والديهم للحصول على شعور بالأمن.

تروي ديبورا كيف أنها لا تثق بقدرتها على جلب أصدقائها إلى المنزل فتقول: "من المحتمل دائماً أن تكون والدتي مخمورة، فتفعل أشياء تشعرني بالحرج". ويقول سكوت: "ليس من المناسب أبداً أن ألعب في فناء بيتنا لأن أبي يعتمد دائماً إلى تحفيري عندما يكون أصدقائي معي". يعيش هؤلاء الأطفال في بيئة مخيفة. يفتقد بعض هؤلاء الأطفال إلى الأمان النفسي، أما الآخرون فيفتقدون إلى الأمان النفسي والجسدي في الوقت ذاته. يتحدث الأطفال كثيراً عن أوقات عصيبة يمضونها مع والد (أو والدة) يقود سيارته باستهتار، أو عن الحرائق التي اشتعلت نتيجة إهمال الوالد السكير. نلاحظ هنا أن السلامة الجسدية للأطفال تنهدد مباشرة عندما يتحول التعنيف اللفظي إلى عنف جسدي، وعندما يبدأ تحطيم الأثاث، أو عندما يتعرض الأشخاص الموجودون في المنزل لاعتداء، أو محاولة اعتداء جسدي أو جنسي.

يصعب على المرء أن يثق بالشخص الذي يدأب على إحراج وإهانته وتخيب ظنّه، أو بالشخص الذي يضعه في خطر جسدي. تزداد صعوبة بناء الثقة عندما يلجأ أفراد العائلة إلى التقليل من أهمية الإنكار الصريح للأحداث التي تقع في المنزل أو إلى تبريرها.

يعتبر الشعور بالأمان جزء أساسي من الشعور بالأمن. ويندر وجود هذا الأمن لأوقات طويلة في البيوت التي تعاني من الإدمان. وصل تيم في أحد الأيام إلى المنزل بعد انتهاء اليوم الدراسي ليكتشف أن والده قد خسر وظيفته للمرة الرابعة خلال ثلاث سنوات. يفرض هذا الأمر أن تغير العائلة مسكنها مجدداً. ويتعين على تيم أيضاً أن يتخلى عن بعض أصدقائه الجدد في المدرسة، والذين بدأ يعتاد عليهم. يفرض هذا الأمر عليه أيضاً خسارة فرص عقد صداقات جديدة عن طريق رابطة الصغار، التي انضم إليها حديثاً. مثل ذلك خيبة أمل أخرى له. اكتشفت تامي أن والدها قد أهدى أحد أفضل أرائنها لنديمه في شرب الخمر. دأبت تامي على تربية هذه الأرانب لكي تشترك بها في المعرض الموسمي للمقاطعة، وهو حلم آخر تحطم. عرف دافيد أن عطلة العائلة الصيفية التي خطط لها منذ زمن طويل قد ألغيت، ويعود سبب ذلك إلى أن والده أقرض المال المخصص للعائلة لغريب التقاه في الحانة القريبة، وكانت هذه العطلة واحدة من الوعود الكثيرة التي تم الإخلال بها. يواجه الأطفال دائماً الأسباب التي تدعوهم إلى عدم الشعور بالأمان في محيطهم، وهذا ما يؤدي بهم إلى عدم الوثوق بأحد في النهاية.

يصف جو عجزه عن الوثوق بأحد بهذه الطريقة: "تسألني عن الثقة؟ لم يبدو لي أن والدي قادر على الاهتمام بنفسه حيثما يكون. كان هناك مشاكل في كل الأماكن؛ في المنزل، وفي العمل، وفي السيارة، ومع جدّي، ومع أصدقائي. إذا كان والدي عاجزاً عن الاهتمام بنفسه، فكيف سيهتم بي؟ لا، لا أستطيع الوثوق به في أي شأن كان. أما والدي... نعم كانت موجودة، لكن ذلك هو كل ما أستطيع قوله عنها. إنها موجودة جسدياً، لكنني لا أستطيع أن أتذكر أنها حاولت أن تساعدنا كي نتحمل أو نفهم الموقف. أستطيع القول إنها كانت موجودة بالجسد فقط".

يسمع الأطفال دوماً رسائل مشوشة تعلّمهم عدم الثقة. ويلجأ أحد الوالدين أحياناً إلى إعطاء ولده معلومات خاطئة عمداً، وذلك في محاولة غير فعالة منه لحماية من الواقع. قد تلجأ إحدى الوالدات إلى إخبار أولادها أنها سعيدة فيما تكون تعيسة في الواقع. وقد يلجأ والدٌ إلى التأكيد أمام ولده أن كل شيء بخير،



وذلك في الوقت الذي يرى فيه هذا الولد أنه يتصرف بغرابة. يجد الطفل نفسه هنا في حالة تشوش لأنه يرى تناقضاً بين ما يأتيه من الكلمات التي تُلَفِّظُ بها والده، وما يراه من حركة جسده ونبرة صوته. تدفع هذه المفاهيم المتناقضة الطفل باتجاه حالة من إعادة تفسير لما يحدث في الواقع.

إن العنصر الوحيد، الأكثر أهمية في علاقة الرعاية الأبوية هو الصراحة. لا نستطيع أن نتوقع من الطفل أن يثق بالآخرين إلا إذا كان من يحيطون به صريحين، وصادقين في ما يتعلّق بمشاعرهم. يفقد الأشخاص المدمنون قدرتهم على التحدث بصراحة وصدق، وذلك بشكل تدريجي مع استمرار إدمانهم. يستمرّ المدمن بالشرب، أو باستخدام المواد الإدمانية الأخرى، فيصبح لزاماً عليه أن يبرّر سلوكه السلبي، وهو يفعل ذلك بشكل متقن جداً بهدف الاستمرار بسلوكه هذا. تمتلئ حياة المدمن بالشعور بالذنب، وبالعار، وبالقلق، وبتأنيب الضمير، وتدفعه كل هذه المشاعر للاستمرار بشرب الخمر، أو تنشق المخدرات، وذلك في محاولة منه للهرب من ضغوط تلك المشاعر. تشكّل هذه الأمور حلقة لانهائية بسبب الإدمان الجسدي والنفسي. يخاف الوالدان المدمنان من أن يكونا صريحين مع أولادهما، فهما لا يريدان أن يشعروا بنفس الألم الذي يشعران هم به، وفوق كل ذلك لا يريدان الاعتراف بوجود المشكلة قبل كل شيء.

نعرف أن الأولاد لا يطلبون أن يتحدّث إليهم والداهم عن كل مشاعرهما، لكنهم يحتاجون إلى توضيح أو تأكيد بعض المواقف، والمشاعر المحدّدة، إلّا أن هذا أمرٌ صعب الحدوث في منزل لا يتواجد فيه التحدّث والثقة.

عندما يضع المرء ثقته بشخص آخر فإنه يقوم بمخاطرة. إن أولئك الذين تعودوا المخاطرة والثقة بالآخرين يعرفون أنها عملية ملائمة. اختبر هؤلاء بذلك إحساساً بالأمن، وشعوراً بقيمة الذات، وهما أمران يتأتّيان من الشعور أن الآخرين يقدمون المحبة لهم. يحتاج كل الشبان إلى الشعور بأن الآخرين يقدّمون التقدير لهم، ويحتاجون إلى الشعور بأنهم ذوو قيمة ومتميزون. يستطيع الآباء أن يبلغوا أولادهم أنهم متميزون وأنهم محبوبون أيضاً، لكن العامل الأهم هنا هو سلوك الوالدين الذي يسمح للطفل بتصديق ذلك.

يحتاج الأطفال إلى الرعاية المركزة. لا تعني الرعاية المركزة التواجد جسدياً مع الطفل، لكنها تعني التفاعل معه بطريقة تقول: "إنك تحوز كل اهتمامي الذهني والعاطفي". توحى العناية المركزة للطفل بالقول: "أنا أهتمّ. يهتمّني جداً أن أكون معك". يتمتع الأطفال بحساسية عالية تمكّنهم من إدراك مدى الرعاية المركزة التي يتلقونها. إن الطفل الذي ينشغل عنه والداه بشؤونهما الخاصة على الدوام هو طفل لا يتلقّى أي إشارة من والديه بأنهما يشعران بقيمته. لا يحتاج الأطفال إلى انتباه شامل على الدوام، لكن افتقاد الرعاية المركزة، عندما لا يخصص الآخرون أي وقت كي يكونوا معهم، هو الذي يسبّب شعورهم بأنهم لا يتمتعون بأية قيمة. تتسبّب حالة إدمان أحد الوالدين، في حالة استمرارها، بتغذية حالة العزلة التي تبعده أكثر عن أولاده. تجد شريكة المدمن نفسها منشغلة أكثر فأكثر بهذا المدمن، كما تشعر بعجزها وبأسها، وهو الأمر الذي يقلّل من قدرتها على أن تكون سنداً لأولادها.

لا نستطيع اعتبار هؤلاء الأولاد مهمّين كلياً، لكن مع تفاقم حالة الإدمان يتقلّص الوقت الذي تخصصه الوالدة لأبنائها. ويسيطر الانشغال بالإدمان على الأوقات التي يمضيها أفراد العائلة معاً. يروي تيم، وهو في الخامسة عشرة من عمره، أنه كان يمضي وقتاً خاصاً مع والده. تشارك تيم مع والده حب صيد السمك، وكانا يمارسان هذه الهواية كثيراً أثناء فصل الصيف. تطلّع تيم لهذه الرحلات بشوق لأنها كانت تسمح له بتمضية بعض الوقت مع والده لوحدهما، لكن أمله كان يخيب على الدوام لأن والده اعتاد اصطحاب نديمه في شرب الخمر. انشغل والد تيم بشرب الخمر مع نديمه إلى درجة أنه كان يصطاد بمفرده. استطاع تيم تمضية الوقت مع والده، لكن هذا الوقت لم يكن وقتاً خاصاً بينه وبين والده أبداً، لأن انتباه الوالد كان مركّزاً في مكان آخر، سواء كان تيم موجوداً معه أم لا.

يحتاج الأطفال إلى رعاية مركزة أكثر عندما يقعون تحت ضغط الإجهاد. ونلاحظ مع الأسف أن لا فرصة لديهم تقريباً للحصول على هذه الرعاية إذا تواجدوا ضمن عائلة مدمنة. يصبح الإجهاد حالة سائدة في هذه البيئة لأن

الاهتمام يتركز حول الشخص المدمن، وهكذا ينصرف الاهتمام عن الطفل الذي هو بحاجة إليه ليتحول بعيداً عنه، وبذلك لا تتم مواجهة مشكلة هذا الطفل أبداً.

يشعر الأطفال في أحيان كثيرة أنهم لا يثقون بتصرفات الآخرين التي تدلّ على العناية، ويجدون أنفسهم مشوشين، أو متشككين تجاه الرعاية المركزة عندما توجه نحوهم. يشعر الأطفال بالتشوش بسبب الوعود التي قطعت لهم سابقاً والتي لم يتم الوفاء بها، بسبب عدم قدرتهم الاعتماد على ثبات التفاعل الإيجابي بينهم وبين والديهم. تجعل مثل هذه التصرفات الأطفال يشكّون بالدوافع التي تكمن وراء الرعاية المركزة الحقيقية.

لربما يستمتع الطفل بيوم يمضيه في حديقة الحيوانات، لكنه سيشكك بالدوافع الكامنة وراء هذه الرحلة. ولربما يتمكن الوالدان من التوافق بشأن هذه النزعة، لكن الطفل لا يفهم منها سوى إحساس الوالد المدمن بالذنب، أو سيطرة شريك المدمن على الموقف. يلجأ الطفل إلى التفكير أن والديه يهتمان به في هذه اللحظة فقط، لكن سرعان ما سيتبدّد هذا الشعور عندما يعرف الطفل أنه لا يستطيع الاعتماد على أيّ منهما في الأوقات المهمة الأخرى من حياته. يتساءل الطفل على الدوام: "هل أحضر لي أبي هذه الهدية لأنه لم يحضر الحفلة التي عزفت فيها على البيانو في الليلة الفائتة، أم أنه اشتراها وأرادني الحصول عليها بسبب محبته لي؟"

يستطيع الأطفال الاستمرار بالحياة، لكن المشاكل تستمرّ بالبروز في حياتهم لأن ظروفهم البيئية تمنعهم من الشعور بالأمان والأمن، وتمنعهم من الوثوق بالآخرين. إن الثقة هي أحد أهم عوامل بناء الشخصية التي يحتاجها الأطفال لكي يكبروا ويصبحوا بالغين أصحاء. إن العيش وسط بيئة عائلية مدمنة يحرم الطفل في العادة من هذا التطور في شخصيته، أو يشوّشها.

"أجد صعوبة تامة في الوثوق بوالدي".

## لا تشعر

"لا، لم أشعر بالإحراج. كنت خائفاً لأجل والدي، ولم أكن خائفاً من أجلي أنا. لم يخطر ببال أن أخاف من أجلي أنا. لم أشعر بخيبة الأمل. لم أفكر بذلك في حقيقة الأمر. لم أغضب منه. لم يحدث شيء كي أغضب. لم أبك كثيراً، فما الذي سأبكي لأجله؟"

يقول المقطع السابق: "لا، أنا لا أشعر، وعندما أشعر فسيكون ذلك من أجل شخص آخر. أستطيع أن أشعر بالخوف على والدي أو شقيقي، لكن ليس من أجلي أنا". قال لي كريس، الذي يبلغ التاسعة من عمره: "غضب والدي في إحدى المرات التي كان يشرب الخمر فيها فضربي. تطلعت نحو والدتي فرأيته وقد أجهشت بالبكاء. بدأت أبكي بدوري. لم أبك لأجلي أنا، بل كنت أبكي لأجل والدتي". أعرف من خبرتي أنه ما إن يصل الولد الذي يعيش وسط عائلة مدمنة إلى عمر التاسعة حتى يكون قد طور لنفسه نظاماً إنكارياً لمشاعره ومفاهيمه بالنسبة لما يحدث في المنزل.

يقوم الأطفال بأي شيء يقدرّون عليه لترسيخ الاستقرار والثبات في حياتهم، لذلك نراهم يتصرفون بأية طريقة تجعل من السهل عليهم تحمّل أوضاعهم واستمرارهم بالحياة. يساعد دور التبنّي، الذي وصفناه سابقاً، الأطفال في تحمّل الاضطراب المخيم في حياتهم. إن تعلمهم التركيز على بيتهم، أو على الأشخاص الآخرين، أو تعلمهم عزل أنفسهم عن العائلة يساعدهم في عملية عدم الشعور.

القانون العائلي القائل: "لا تتكلّم"، والقانون الآخر القائل: "لا تتنق بالآخرين" يومان بتعليم الأطفال أنه من غير المأمون أن يشارك المرء بمشاعره مع الآخرين. يتعلّم الأطفال عدم إشراك الآخرين بمشاعرهم، وينتهون أخيراً بإنكار هذه المشاعر. لا يعتقد هؤلاء أن أفراد العائلة، والأقارب الآخرين سيقدّرون مشاعرهم، وهم لا يؤمنون أيضاً أن مشاعرهم ستلقى الرعاية الضرورية. لا يعتبر الأطفال الأشخاص الآخرين مراجع لهم، وهكذا فإنهم

يعيشون حياتهم في حالة من العزلة العاطفية. إن عيش المرء وحيداً مع مشاعر الخوف، والقلق، والإرباك، والذنب، والغضب، والوحدة، إلخ. يؤدي به إلى حالة من اليأس أو القهر. إن مثل هذه الحالة لا يمكن ربطها مع مسألة الاستمرار بالحياة، وهكذا يتعلم الأطفال طرقاً أخرى لتحمل أوضاع حياتهم. يتعلم بعض الأطفال تجاهل مشاعرهم وكبحها، بينما يتعلم آخرون أن لا يهتموا بمشاعرهم. يمتلك هؤلاء الأطفال طرقاً للاحساس بمشاعرهم، لكن بمساعدة شخص موثوق به. ونلاحظ في حالة الأطفال الذين يعيشون وسط جو من الإدمان، أن الثقة والأشخاص الموثوقين ليسا جزءاً مضموناً من حياتهم.

تترأس دينيز مجموعة تشجيع فريق مدرستها الثانوية لكرة السلة. وصل والدها ذات مساء لحضور مباراة خارج المدينة، وكان مخموراً. أمضى والد دينيز جزءاً كبيراً من الأمسية وهو يصرخ بابتته أثناء نشاطها الروتيني. عجز والدها عن الخروج مشياً من مبنى الألعاب الرياضية حيث تجري المباراة، فما كان منه إلا أن هالك على ابنته طالباً منها إخراجها من المبنى وإيصاله إلى السيارة. بدأت دينيز إخراج والدها ببطء خارج المبنى، لكنه بدأ بالصراخ والسخرية من عدة طلاب كانوا وراءهما. بدت ملاحظاته فجأة ومبتذلة ثم بدأ بترداد عبارات عنصرية. استمرت دينيز بشق طريقها بكل حزم وسط الحشد، لكنها أبقت والدها إلى جانبها. سمعت الابنة ملاحظات حادة من هذا الحشد، وما لبثا أن أصبحا فجأة خارج المكان. أسرع الفتاة بإيصال والدها إلى سيارة يقودها أحد أصدقائه، ثم تركته مسرعةً لتستقلّ الباص الذي يضمّ المشجعين.

يشعر الطفل في مثل هذا الموقف بمشاعر عديدة منها الإرباك، والإذلال، والخوف، والغضب. لم تشعر دينيز أن أيّاً من هذه المشاعر يساعدها على مواجهة هذه المعضلة. جاءت استجابة هذه الطفلة الكبيرة، التي تتمتع بقدر كبير من المسؤولية، بمثابة معالجة للموقف، ساعدتها على إخراج والدها من المبنى قبل أن يصيبه أذى أكبر.

تعلمت دينيز من تجاربها أنها إذا أطلقت لمشاعرها العنان عند حدوث موقف مثل الذي وصفناه، فلن تجني سوى الألم. لم يخطر في بالها أن تتحدث إلى أي

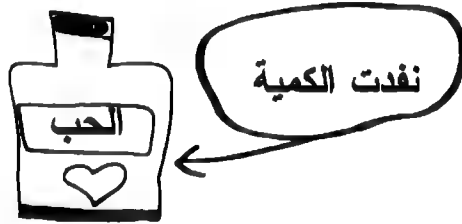
شخص آخر (مثل رفيقتها في الرحلة، أو صديق دراسة لها) حول الحادثة لأنها تعتقد أن أحداً لا يفهم فعلاً طبيعة الموقف، بل الأسوأ من ذلك أنها تعتقد أن الآخرين يصدرّون أحكاماً قاسية عليها وعلى والدها.

ذرفت دينيز القليل من الدمع تلك الليلة بعد وصولها إلى المنزل. لم يتحدث أيّ من زملائها في الصف عن الحادثة، وبكل تأكيد فهي لم تخبر والدتها عنها. تعلم دينيز أن مناقشة الأمر من شأنه أن يجلب المزيد من الألم للعائلة. وجدت أن تجاهل مشاعرها هو الموقف الأكثر أماناً بالنسبة لها. تعتبر تلك الفتاة أن المشاعر مشوشة جداً، ومعقدة جداً، ومخيفة جداً، ولم تجد أي شخص تستطيع الوثوق به كي تقاسم مشاعر الخوف التي تنتابها.

سيشعر أي شاب بخيبة الأمل إذا لم يحضر والده مناسبة مدرسية واحدة على الأقل على امتداد العام الدراسي. إن ولداً من عائلة سليمة لن يشعر بخيبة الأمل فقط، بل بالغضب أيضاً. يعتبر الطفل الذي يعاني والده من الاعتماد على المواد الكيميائية، أن هذا الموقف يشكّل إحدى المناسبات التي يجدر به ألا يشعر بالحزن تجاهها. يجد هذا الطفل من الأسهل له ألا يشعر بشيء أبداً، من أن ينغمس بألم الشعور بعدم عدالة هذا الموقف. وإذا اختار هذا الطفل أن يطلق العنان لمشاعره فمن الأسهل له أن يشعر بالغضب من الوالد، أو الوالدة، غير المدمن الذي يهمل (أو تهمل) حضور أية مناسبة، أو قد يلجأ هذا الطفل إلى صب جام غضبه على زميل له في الصف.

يحق لجيري أن يشعر بخيبة الأمل، والخوف، والغضب نظراً لأنه أرسل ليعيش مع قريب له في طفولته، وذلك لأن عادة والدته في شرب الخمر ازدادت سوءاً. قالوا له عندما رجع بعد أسبوعين إن والدته لن تعود إلى شرب الخمر ثانية. سرعان ما اكتشف جيري أن والدته ما زالت كما كانت قبل مغادرته المنزل، أي في حالة سكر دائم. إننا نتوقع في هذه الحالة أن يقوم ذلك الطفل الذي بلغ السادسة من عمره بإبلاغ والده أنه غاضب (لم يتعلّم فن الإنكار بعد)، لكن جيري تعلّم أن يتجاهل هذا الإجراء عندما بلغ التاسعة من العمر. لم يعد هذا الفتى، ببساطة، يسمح لنفسه بالاستجابة بطريقة عاطفية.

الحب هو الاهتمام بما يكفي لتقديم  
المساعدة، لكنه ينفد أحياناً



- طفل بعمر الحادية عشرة

يبنى الأطفال في حالات الإنكار التي وصفناها درعاً لحماية الذات. إنهم يتعلمون آليات غير سليمة لحماية أنفسهم من الخوف من حقيقتهم. تتمثل الحقيقة بالنسبة إليهم في كون والداهم مقصّرين معهم. يلاحظ الأولاد أنه مع تفاقم الإدمان تصبح المادة الإدمانية هوس الوالدين الوحيد. يقوم أفراد العائلة، عندما يعانون من نتائج هذا الهوس، بطرح أسئلة: "لماذا؟" و"لماذا تقوم والدي بتخيب أمني عندما أحتاجها كثيراً؟" و"لماذا يقوم والدي بإرباكي هكذا؟" و"ألا يحبني والدي؟" و"لماذا يشرب والدي كمية مفرطة من الخمر؟" و"هل سيتحسن والدي في يوم من الأيام؟" و"هل والدي مصابة بالجنون؟" و"هل يجري هذا بسببي؟" و"هل أنا مجنون؟" لا شك في أنه من المخيف أن يقوم أفراد العائلة بطرح أسئلة مثل هذه على أنفسهم. ويصبح الأمر أكثر خطورة إذا سمحوا لأنفسهم بالإجابة بطريقة صادقة.

هناك الكثير لأشعر به،  
ولأكون عاطفياً تجاهه:

أخاف...

عندما تتشاجر والدي مع والدي،  
من أن أسأل والدي متى سيرجع أبي إلى البيت  
من أن أكتشف أنه لربما لن يعود

من أن أقول لأمي: "لا" حول أي شيء، لأنني أخشى أن تشمل وتغادر  
من التواجد في السيارة مع والدي عندما تقود السيارة وهي ثمة  
من أن يضربني أبي عندما يكون سكراناً وغنياً  
أحزن...

لأننا لا نمتلك أي مبلغ من المال، فوالدي يعجز أبداً عن الاحتفاظ بوظيفته  
عندما أرى والدي وهي تبكي  
عندما أكون مضطراً إلى الجلوس في السيارة لمدة ساعات وساعات بينما  
يكون والدي في الحانة  
لأن والدي يفضل أن يتواجد بعيداً عن البيت  
أغضب...

من والدي، لأنه يقدم الكثير من الأعذار لحالة السكر عند والدي  
من الآخرين، لأنهم يصفون والدي بأنها سكير  
من والدي، لأنه يقطع الكثير من الوعود ولا يفي بها  
من والدي، لأنه يكثر من الانتقادات  
أرتبك...

لأن والدي حضرت حفلة المدرسة وهي ثمة  
لأن والدي غاب عن الوعي في فناء المنزل الأمامي  
لأن والدي تبدو رثة الثياب وشبه عارية  
عندما يحاول والدي التصرف وكأنه صاح لكنه ليس كذلك في الواقع  
أشعر بالذنب...

لأنني أظن أنني لو لم أتناقش مع والدي هذا الصباح، فلربما لما أقدمت على  
شرب الخمر حتى وصلت إلى حالة السكر  
لأنني فشلت أن أفعل ما يكفي لإرضاء والدي  
لأنني كرهت شخصاً كان يُفترض بي أن أحبه، وهو والدي  
لأنني أشعر بالعار لأن والدي على قيد الحياة



أوردنا أعلاه عينة صغيرة جداً من فيض المشاعر التي يحسّ بها أفراد العائلة بشكل يومي، ويتعلّمون مع ذلك ألاّ يعبروا عنها. يتعلّم هؤلاء الأشخاص نتيجة لذلك تجاهل تلك المشاعر وإنكارها كلياً في النهاية. يعود سبب الإنكار إلى إقناع ذواتهم، كما الآخرين، أن حياتهم العائلية التعيسة يمكن تحويلها إلى حياة سعيدة عن طريق التظاهر بالواقع أو إنكاره. يميل الناس إلى إنكار المواقف والمشاعر على السواء، والتقليل من شأنها، وذلك بهدف إخفاء ألمهم. إنهم لا يريدون أن يكونوا تعساء، لكن المشكلة الكبرى تحدث عندما يقلّل شخص ما من حجم مشاعره، أو يتجاهلها كلياً، ليس لأسابيع فقط ولكن لشهور وسنوات على امتداد حياته. يتحوّل هذا الأمر إلى مهارة ترافقه حتى سنوات بلوغه فتؤثّر على كل مجال مهم من مجالات حياته.

تعتبر قواعد لا تتكلّم، لا تثق بأحد، ولا تشعر، القواعد الرئيسية المهمة في نظام العائلة المضطربة. تبقى مع ذلك قواعد أخرى لا يمكن تجاهلها.

"كانت القواعد السائدة: لا تسأل، لا تستفهم، إذا كنت تستطيع تجاهل الأمر. وعندما تحتاج إلى الاهتمام ولا تحصل عليه، فلا بأس... فهكذا تسير الأمور. إذا قالوا إنك ذاهب إلى مكان ما ولم تقصده فعلاً، فعليك أن تقبل الأمر. وإذا أمروك أن تلتقط كيساً من الأعشاب البرية من دون سبب مقنع، فعليك أن تذهب وترفع ذلك الكيس من الأعشاب. وعندما يضربونك فلا تفعل أي شيء، ولا تشعر بشيء".

### لا تفكّر

يتعلّم الكثير من الأطفال أنه من غير المسموح لهم التفكير بما يحدث، وبالتالي يحظر عليهم التحدث عما يجري، وكذلك امتلاك مشاعر خاصة بهم، وهكذا يسهل عليهم عدم التفكير بما يدور من حولهم، أو بما يمرّون به. أخبرني جيسيكا: "علّمونا ألاّ نفكّر، وألاّ نتكلّم، وكذلك ألاّ نشعر. كنا مجموعة أطفال في المنزل نفسه، وبدا لي كأن مؤامرة مشتركة تجمع بيننا. كنا شهود بعضنا بعضاً، لكننا شعرنا أن أعيننا وآذاننا كانت مغلقة، وكأن هذه هي

صيفتنا لحماية أنفسنا. تقبلنا مصيرنا بصمت. بدت والدتي، وهي مثالنا الأعلى، امرأة هادئة ومتديّنة. لاحظنا أنها موجودة جسدياً معنا عندما كنا نتعرّض للإساءة، لكنها لم تتحدّث عن الأمر أبداً، وبدا أنها سَدّت أذنيها بطريقة ما".

### لا تستفهم

تمضي قاعدتنا لا تفكر ولا تستفهم جنباً إلى جنب. "إذا لم تحضر والدتك إلى المنزل، لا تستفهم. ولا تستفهم عندما يناقض والدك نفسه في منتصف جملة. ولا تستفهم عندما يتم إلغاء الخطط. إن الأمر أسهل بهذه الطريقة".

### لا تطلب

تعدّ قاعدة لا تستفهم مجرد عدم طرح الأسئلة. إنها تعني أن لا تبادر بطلب أي شيء. لا تطلب معلومات أكثر، لأنك قد تتعرّض للهزء والسخرية. لا تطلب أي شيء تريده، أو تحتاجه، لأنك تعرف أن طلبك سيُرفض. ستعلّم إما أن لا تطلب أي شيء، كما في حالة جايسون، وإما أنك ستعرّض للإصابة بنوبة من القلق إذا فعلت ذلك.

يبلغ جايسون الحادية عشرة من عمره، وهو يحتاج إلى مبلغ عشرين دولاراً ليستطيع أن يعزف مع فرقة موسيقية لإحياء مناسبة خاصة. ينتظر جايسون والديه ليحضرا إلى المنزل، لكنه يعلم تماماً أنهما سيكونان في حالة سكر، ولذلك فليس لديه أبداً أي وقت مناسب ليطلب أي شيء. راجع جايسون طريقة طلبه المبلغ لساعات طويلة. سبق لجايسون أن أقنع نفسه مراراً بعدم التفكير بطلب المال للاشتراك بالعزف مع الفرقة. وجد الفتى نفسه يرتجف عندما دخل والداه إلى المنزل. ظهر والده من الباب، وعندما رآه أسرع إلى الصراخ في وجهه: "ماذا تفعل أيها الفتى، والوقت بلغ منتصف الليل؟ يفترض بك أن تكون في السرير في هذا الوقت". ويجيب جايسون هنا: "يتعين عليّ أن أتحدّث معك. أحتاج إلى بعض المال لأشتري بنظاًلاً أسود اللون، وذلك كي أستطيع أن أماشى زي الفرقة". أجابه الوالد: "فرقة المشي؟ هل تعتقد تلك المدرسة أننا مجرد شجرة تُسقط أموالاً؟

اطلب من معلمك الحضور إلى هنا ليخبرني مباشرة أنه يتعين عليّ تسديد عجز تلك الفرقة المنحرفة في شراء أزيائها. سأبلغه أمراً أو أمرين". تصرخ هنا والددة جايسون في وجه زوجها طالبة منه أن يسكت. هنا ينحرف التركيز لأن الوالدين راحا يتشاجران مع بعضهما بعضاً، فنسيا لذلك جايسون ومطلبه.

يتعلّم المرء ألا يطلب شيئاً بعد أن يمرّ بتجارب قليلة مثل تلك التي وصفناها أعلاه، ويتعلّم أيضاً ألا يتوقع أي شيء. لم يشعر جايسون بالغضب، أو حتى بخيبة الأمل من والديه. إنه غاضب من ذاته لأنه تجرّأ وامتلك الأمل بالحصول على شيء منهما.

### لا تلعب

يتعلّم الكثير من الأطفال أنه من غير المسموح لهم أن يلعبوا. نسمع هؤلاء الأطفال يقولون: "من سيرعى أختي الصغيرة إذا خرجت من المنزل؟" و"لا أستطيع أن أخصّص وقتاً للعب. أحتاج إلى التواجد مع الكبار كي أعرف ما الذي سيحدث لاحقاً". يعتبر بعض هؤلاء الأطفال أنه من المؤلم أن يذهبوا ليلعبوا مع الآخرين، وذلك في وقت تتركز فيه أفكارهم ومشاعرهم على ما يجري في المنزل. يجد هؤلاء أن من الأسهل لهم أن يبقوا في المنزل لكي يراقبوا ويأخذوا جانب الحذر. ويمجد آخرون أن بإمكانهم الحكم على الأمور بصوابية عندما ينضجون فقط. ولا يلقي هؤلاء الأطفال من الآخرين الدعم والاحترام لذواتهم، بل بسبب الاعتراف بهم وتقديرهم كونهم أشخاص بالغين قبل أوانهم.

### لا ترتكب أي خطأ

يتعلّم الكثيرون أن ارتكاب الأخطاء هو أمر غير مقبول بتاتاً. يستطيع جيري السذي يبلغ الآن سن الرابعة والثلاثين أن يتذكّر غلطته الأولى ويقول: "كنت في السادسة عندما ارتكبت غلطتي الأولى والأخيرة. جلست وقتها لأشارك والذي تناول بعض الحبوب، ثم أرقّت كوب الحليب على الطاولة. ضربني والذي بقفا يده، فوجدت نفسي أطيّر مبتعداً عن الطاولة، واصطدمت رأسي بباب البراد، فأصببت

بالصداع نتيجة لذلك على مدى الأيام الثلاثة التالية. لم أرتكب غلطة أخرى بعد ذلك".

إن القواعد العائلية المضطربة هي طريقة حياة بالنسبة للعائلات التي يسود الإدمان فيها. يتعلم الأطفال كيف يعيشون من دون قول الحقيقة، ويتعلمون أيضاً الصمت التام والتظاهر أن لا وجود للمشاكل في منازلهم. إن إنكار الأشياء التي تجري في المنزل يخلق المفاهيم المشوهة عند الأطفال. يتعلم الأطفال أثناء اقترابهم من سن البلوغ ألا يروا العالم بصورة واضحة، ويجدون أنفسهم وكأنهم وضعوا نظارات سميكة ليروا هذا العالم من خلالها. يستمر هؤلاء بتجاهل السلوك غير السليم، والتقليل من أهميته واحتماله، وذلك عن طريق عدم المساءلة. يطور الأطفال في إطار هذه العملية قدرة احتمال للسلوك غير السليم تكون مؤلة بالنسبة إليهم. تجتمع أحياناً القواعد الأساسية، أي لا تتكلم، لا تثق، لا تشعر، مع قواعد غير سوية أخرى، فيسهل عندها ملاحظة مدى السهولة التي يصبح الطفل فيها يائساً قبل أن يتحول إلى دور تحمل وضعه.

"لماذا تعتقد أن الآخرين يشعرون بالغضب، وبالخوف، وبخيبة الأمل، أما أنت

فلا تظهر هذه المشاعر يا جون؟"

"لربما لأن عليّ أن أكون صلباً بما فيه الكفاية!"

- جون، 13 عاماً

## الفصل الرابع

### تعاقب الأدوار

يدخل الأطفال الذين نشأوا في بيوت مصابة بالإدمان فترة البلوغ وقد اكتسبوا قدرةً على التغلب على مشاكل الحياة بطرق برهنت عن قيمتها الكبيرة بالنسبة إليهم. تشتمل هذه الطرق على التحلي بالمسؤولية، وعلى التكيف، وعلى لعب دور المسترضي، بالإضافة إلى عدم التحدث، وعدم الشعور، وعدم الثقة بالآخرين. يصل الأطفال البالغون إلى سن البلوغ باكراً فيستمرّون بحياتهم مغتربين بأنفسهم لأنهم تمكّنوا من الاستمرار بتخطي صعوبات أوضاعهم. ولا يجد هؤلاء عندما يكبرون أسباباً لتغيير أنماط عيشهم، وهي الأنماط التي ضمنت استمراريتهم بحياتهم.

### الطفل المسؤول

يعيش الطفل الأكبر، أو الطفل الوحيد في العائلة، وهو الطفل الذي يصبح بالغاً صغير السن، في عالم الكبار متحملاً مسؤولية كبيرة. إن القدرة على تحمل المسؤولية أعطت قوةً كبيرة لهذا البالغ الصغير الذي أظهر علامات النضوج بالتعاطي مع مختلف أنواع المواقف. يستمرّ هذا الطفل (أو الطفلة) بالبروز وتولي مناصب قيادية. يتعلّم هذا الشخص عندما يكون طفلاً وضع أهداف واقعية نصب عينيه في سنوات مبكرة من عمره، وسيجد نفسه عندما يصبح بالغاً صغيراً وقد أنجز الكثير من الأمور بوقت أسرع بكثير من غيره. يحدث هنا تطور لافت، إذ يصبح هذا الشخص متوتراً، ويمرّ بفترات قلق متزايدة، وغالباً ما يشعر أنه منفصل عن الآخرين بجدار غير مرئي.

الأطفال الذين تبنّوا دوراً مسؤولاً أثناء سنوات مراهقتهم، لا يجدون متسعاً من الوقت ليكونوا أطفالاً، لأنهم ينشغلون بلعب دور البالغين صغار السن. ولا يجد

هؤلاء متسعين من الوقت للاسترخاء كباقي الأطفال، ونتيجة لذلك لن يعرفوا معنى الاستراحة والاسترخاء عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ. اعتاد هؤلاء الأطفال النظر إلى الحياة بطريقة جدية جداً، وعلى امتداد سنوات طويلة، بحيث أنهم عندما يصلون إلى سن البلوغ يجدون أنفسهم في حالة من الإرباك وانعدام الراحة، وهو الأمر الذي يؤدي إلى مواجهتهم لصعوبات في تخصيص وقت للهو والتسلية.

"ما زلت أحاول حمل المسؤولية عن الناس والأشياء. بدأت للتو تعلم كيفية اللعب، لكنني أجد من الصعب الاستمتاع طويلاً بنشاطات الهوايات أو التسلية".

بدت كريس، وهي التي نظمت ورثت أيام طفولتها، شخصاً صلباً جداً يفتقد إلى المرونة. وجدت كريس نفسها عندما كانت طفلة وقد تحملت المسؤولية، أو على الأقل لاحظت أنها في وضع يجبرها على التحكم بأوضاعها، شعرت أن العالم سينهار بأكمله إذا لم تلعب دورها هذا. استمرت هذه الظاهرة حتى بعد أن أصبحت فتاة بالغة. تجد كريس نفسها بحاجة إلى الإمساك بزمام الأمور تماماً، وإلى الشعور أنها بمرکز القيادة، وإذا لم يتحقق هذا لها فستشعر بإحساس عارم بفقدان التحكم وبالعجز التام.

"لا أحتمل فكرة فقدان السيطرة، وعندما أحاول التفكير في ذلك أشعر بالهلع".

يشعر جو أنه مضطر إلى أن يكون في موقع المسؤولية. يحاول هذا الفتى أن يتوافق مع أوضاع منظمة، أما أكثر ما يناسبه فهو أن يكون في موقع التحكم. إنه مضطر دائماً لأن يكون في المراكز العالية، بينما يجنح شخص آخر (يواجه نفس وضعه) إلى احتلال المواقع الثانوية. لا يجد جو مكاناً في حياته للعلاقات المتساوية، لأن مثل هذه العلاقات تعني التخلي عن التحكم والسيطرة، وهو الأمر الذي يعني بالنسبة إليه التخلي عن ديمومة الحياة.

يشيع في العلاقات المهنية والاجتماعية، وكذلك في العلاقات الحميمة، نوع من التذبذب ونوع يتمثل بالنجاح تارة، والفشل تارة أخرى. ذكرنا سابقاً كيف

أصبح هؤلاء الصغار الذين يتحملون المسؤولية شاباً صغيراً متصلين، وجديين، ويضعون الأهداف نصب أعينهم، وهم الذين يثقون بقدرتهم على إنجاز الكثير من الأمور. لا يجد هؤلاء مكاناً للاحساس بعلاقات متساوية، ولا يتواجد لديهم إحساس بحل المشاكل. يتقن الأطفال البالغون الحديث (وهي مهارة اكتسبوها عندما كانوا صغاراً) ولديهم القدرة على إخفاء حقيقة ما حدث في حياتهم العائلية المبكرة. ينظر الأطفال البالغون والمسؤولون، نظرة خاصة إلى الحياة، فكل شيء يجب أن يكون تاماً أو لا يكون، وكل شيء يجب أن يتم بطريقة أو بأخرى، فلا وجود لحل وسط لديهم.

تبلغ جينا، وهي الابنة الوحيدة لوالد مغرم بشرب الخمر، الحادية والثلاثين من العمر. تعلّمت هذه الفتاة إلى أن أصبحت محامية خاصة، وهو الأمر الذي يشكل نجاحاً ظاهراً بالنسبة إليها. تتذكر جينا بأسف أنها فشلت مرتين في العمل مع محترفين آخرين في المهنة، لهذا لجأت إلى العمل بمفردها. تفتقد جينا الصداقات الأنثوية الحميمة، ويبدو أن محاولتها الزواج للمرة الثالثة هي في طريقها إلى الفشل. يُذكر أن جينا قد اكتسبت هذه الميزات المشابهة لأطفال كثر غيرها تربوا وسط جو من الإدمان السائد في بيوتهم. لم تتعلّم هذه الفتاة أن تثق بوجود الآخرين إلى جانبها وقت الحاجة. وجدت جينا أن من الأسهل عليها الاعتماد على نفسها، وعدم إقحام الآخرين في أمورها، وهو الأمر الذي يؤمن به أطفال الآباء المدمنين على شرب الخمر. يُذكر أن جينا تُعتبر ناجحة في الظاهر، ومع ذلك فهي تشعر في دخيلة نفسها أنها شخص لا يستطيع حمل نفسه على الوثوق بمساعدة الآخرين له. لا تستطيع هذه الفتاة أن تعتمد على الآخرين، وهكذا لا تجد بداً من التعامل معهم على أسس غير متعادلة. لا تعرف جينا كيفية اللجوء، ولا تستطيع التحدث عن الأمور الهامة بالنسبة إليها، وبكل تأكيد فهي لا تستطيع التحدث عن مشاعرها. تجد هذه الشخصية المسؤولة نفسها مضطرة للاختلاط مع الآخرين الذين لا يستطيع التواصل معهم عاطفياً في حياتها الشخصية والمهنية. وإذا ما التقت جينا في حياتها شخصاً حساساً جداً، ولبقاً، وصريحاً، ومتعاطفاً، ومحباً للتسلية، فهي حتماً لن تجد طريقة للاستجابة له.

ينظر الطفل البالغ إلى العلاقة المتبادلة والحميمة على أنها علاقة غير مريحة بتاتاً، وهكذا فهو يلجأ إلى إبعاد نفسه عن مثل هذا النوع من العلاقات. نلاحظ في واقع الأمر أن الأطفال المسؤولين يتحالفون عادة مع أشخاص يسمحون لهم بالحفاظ على صلابتهم وجديتهم وعدم إظهار مشاعرهم، وإذا لم يفعلوا ذلك فهم يعزلون أنفسهم تماماً عن الآخرين، ويستمتعون بمتابعة أسلوب حياتهم الانعزالي. يسهل علينا الآن أن نلاحظ كيف أن الكثير من الأطفال المسؤولين، الذين أصبحوا الآن شباناً بالغين، يجدون أنفسهم مكتئبين، ووحيدين، وقلقين، ومتوترين، وخائفين. ويسهل علينا أيضاً أن نلاحظ كيف ولماذا يقيمون علاقات شخصية غير سليمة.

### الطفل المسؤول

الإيجابيات	السلبيات
• منظم	• غير قادر على الإصغاء
• لديه مهارات في القيادة	• عاجز عن تفهم الآخرين
• يأخذ القرارات	• عاجز عن اللعب
• يأخذ المبادرة	• عاجز عن الاسترخاء
• يتقن عمله	• لا يتمتع بالمرونة
• يحدد الأهداف	• يشعر بحاجة ليكون على صواب
• يتمتع بانضباط ذاتي	• يشعر بحاجة شديدة للتحكم
	• لديه خوف شديد من ارتكاب الأخطاء
	• يفتقد إلى العفوية

### المعتقدات التي تؤثر على سلوك الطفل المسؤول

- "إذا لم أفعل هذا الأمر، فلن يفعله أي شخص آخر".  
 "إذا لم أفعل هذا الأمر، سيحدث شيء سيئ، أو أن الأمور ستزداد سوءاً".



## الاستجابة للمشاعر

"يجب أن أبقى على مشاعري قيد التحكم".

"كنت فتىً أميركياً بامتياز. حافظت على معدل 3.6 عندما كنت في المدرسة الثانوية، وكنت نجم فريق المدرسة في لعبة البايسبول. حاولت على الدوام إرضاء والديّ. أدمن والدي شرب الخمر، وكان مقامرًا مداومًا. اعتادت والديّ العمل سبعة أيام في الأسبوع لتعيل الأسرة. عملتُ في التجارة الحرة بعد أن أنهيت دراستي الثانوية، لكن شيئًا ما كان على غير ما يرام. شعرت أنني فارغ في أعماقي، ولم أعرف السبب. كل ما كنت أقوم به لم يكن جيدًا بما يكفي. كنت أشعر بالحزن كلما حققت إنجازات جديدة، فالإنجازات لم تكن تعني أي شيء بالنسبة لي. لم أستطع أن أملأ الفراغ، فالفراغ كان موجوداً على الدوام. لم أستطع في النهاية أن أستمّر في مواجهة الحياة، فوجدت نفسي مضطراً إلى اللجوء إلى المخدرات والخمر".

## المتكيف

يجد بعض الأطفال أن من الأسهل بالنسبة إليهم أن يهزّوا أكتافهم، وأن ينسحبوا إلى غرفة النوم الموجودة في الطابق العلوي، أو أن يقصدوا منزل أحد الأصدقاء. يستمرّ هؤلاء بهذه العادات التي يعتبرونها ضرورية لاستمراريتهم بعد أن يصبحوا بالغين. ويجد المتكيفون البالغون أن من الأسهل تجنب المواقف التي تحتمّ عليهم تحمّل المسؤولية. ونراهم لأجل ذلك ينجحون بصورة أفضل إذا ما عاجلوا الأمور عندما تظهر. يتعلّم هؤلاء مهارة التكيف لأنهم مرنون ويتمتعون بالعفوية، وهم يفخرون بهذه الميزات. يقول جايسون: "التحقت بتسع مدارس مختلفة عندما كنت صبيًا. لم أكن متأكدًا كم ستطول مدة بقائي في المدرسة، أو متى سأتركها لألتحق بمدرسة أخرى. لم أعتبر الأمر شيئاً يومها، لذلك تعلّمت أن أعقد صداقاتي بوقت سريع، كما قابلت الكثير من الأشخاص الممتعين". استنتج جايسون عندما أصبح بالغاً أن من الضروري أن يستمرّ بالمضي في هذا النمط من الحياة وبضيق:

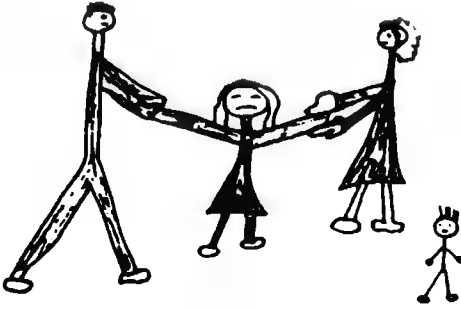
"ينتابني الملل بسبب المكوث في بقعة واحدة. ويتابني الملل إذا بقيت في وظيفة واحدة لأكثر من تسعة أشهر. أشعر بالملل بصحبة المرأة ذاتها بعد مضي تسعة أشهر، حتى إنني مللت هذه المدينة لأنني أمضيت فيها سنتين حتى الآن".

تلعب والدتي ووالدي معي لعبة شد الحبال. أنا أحبهما

وأريدهما أن يعاملا بعضهما بعضاً بمودة.

أشعر بالذنب وبالخزن كثيراً لأنني لا أعرف ماذا أفعل

كي تتحسن الأمور ونكون سعداء جميعاً



لا يريد أخي أن يلعب لعبة

شد الحبل. أنا لا أريد أن ألعبها أيضاً

لكني لا أستطيع البقاء بعيداً.

- فيكتوريا، 16 سنة.

يكشف الأطفال الذين يتبنون النمط المتكيف أنهم يفتقدون فرصة تطوير الثقة على أساس مستمر، كما يفتقدون فرصة تطوير علاقات سليمة.

يتحدث جيف الذي شبّ وسط أسرة مدمنة على الكحول فيقول: "كنت خائفاً أكثر من أي شيء آخر. لم أمتلك الكثير من الأصدقاء، لكنني لم أرغب في أن يكون لي الكثير منهم. عقدت صداقات مع اثنين من رفاقي، وأعتقد أنهما أتيا من بيوت مثل بيتي، لكنني لست متأكداً من هذا الأمر، لأننا لم نتحدث عن هذا الموضوع. اعتدنا أن نمضي الكثير من أوقاتنا في الساحات حيث كنا نلعب. تعودت مشاهدة التلفزيون عندما يتسنى لي الوقت في المنزل، وإذا أراد أحدهم تغيير القناة لم أكن أعترض. حرصت على أن أبقى هادئاً. أحببت أن أرسم الكثير من اللوحات أيضاً، لكنني لم أعرض لوحاتي على أي شخص لأن الآخرين سيسخرون مني".

يبدو هؤلاء الأطفال كأنهم يقفزون إلى منطقة الوسط طيلة حياتهم، لذلك من الصعب أن نحدد لهم نقاط البداية والنهاية. لم يعرف المتكيفون المدة التي سيقضونها

في مكان واحد، أو كم من الوقت ستبقى والدتهم صاحبة، أو المدة التي سيقضيها الوالد خارج المنزل، لذلك تعلم هؤلاء كيفية التكيف مع أي موقف يتواجدون فيه.

"اعتدت أن أتخيل فيلماً في ذهني. كنت دائماً نجمة هذا الفيلم، أي البطلة، حيث أتمتع بالقوة والسلطة والجمال. امتلكت أيضاً صديقاً خيالياً كان يرافقني على الدوام وكنت أرتاح لرفقته. اعتبرت أن التخيل هو حمايتي الوحيدة من العيش تحت سلطة الأم باستمرار".

لا يمتلك المتكيفون عادةً الإحساس بالاتجاه، ولا يقدرّون على تحمل مسؤولية توجيه مسار حياتهم. لا يشعر هؤلاء بالإحساس أنهم يمتلكون خيارات أو سلطة بشأن حياتهم. نلاحظ أن الأطفال الذين يمتلكون قدراً أكبر من المسؤولية يستطيعون تطوير إحساس القدرة على التأثير في مجرى الأحداث في حياتهم، لكن المتكيفين يفقدون عادةً إلى هذا الإحساس. تقول جانيس، التي تبلغ الرابعة والأربعين من العمر: "أشعر كأنني كنت في لعبة الأفغانية لمدة طويلة حقاً".

تبدو الحياة مجرد ذاتها لعبة الأفغانية بالنسبة للأطفال المتكيفين. لا يتكوّن شعورهم هذا بسبب ميلهم إلى العيش بتلك الطريقة، لكن بسبب شعورهم أنهم يفقدون الخيارات الأخرى، لذلك فهم ينظرون إلى أنفسهم وكأنهم لا يملكون بدائل أخرى. لم يتعلم هؤلاء أن الخيارات متاحة أمامهم باستمرار. يفسّر هذا الأمر عدم تحدّثهم عن القضايا الحقيقية في حياتهم عندما يكبرون، لذلك فهم لا يعتمدون على مشاعرهم بصورة جدية. يجد المتكيفون أنفسهم وهم يختلطون مع أشخاص آخرين مغلقين عاطفياً، أي مع أشخاص يشاطرونهم الوضع نفسه. ويجد هؤلاء أن الاختلاط المحدود هو بالتحديد نوع العلاقة الذي يجذبه آناً بالنسبة إليهم.

يسهل علينا أن نلاحظ كيف يلتقي المتكيفون شركاء يتسبّبون لهم بالاضطراب في حياتهم، وذلك استناداً إلى نمط السلوك هذا. يتحوّل العيش ضمن حالة اضطراب مستمرة إلى دائرة ارتياح، ويعود ذلك إلى استمرارهم في لعب الأدوار في طفولتهم، تلك الأدوار التي ساعدتهم على التكيف مع أشخاص متقلبين.

إنهم يعرفون كيفية معالجة المواقف الفوضوية، أو المشوشة، عن طريق التكيف. إن هذا النوع من التكيف الذي يتميز بإنكار الذات لا بد أن يؤدي إلى الاكتئاب، والعزلة، والوحدة.

### التكيف

الإيجابيات	السلبيات
• المرونة	• العجز عن أخذ المبادرات
• القدرة على اتباع الآخرين	• الخوف من أخذ القرارات
• اتخاذ الموقف اللين	• افتقاد الاحساس بالاتجاه
• عدم الانزعاج من	• عدم القدرة على ملاحظة الخيارات
المواقف السلبية	• ونقاط القوة
	• الانقياد من دون تشكيك أو تساؤل

### المعتقدات الكامنة وراء سلوك المتكيف

"إذا لم أتورط عاطفياً فلن يصيبني أذى".  
 "على أية حال لا يمكنني إحداث أي فرق".  
 "من الأفضل عدم جذب الانتباه نحوي".

### الاستجابة للمشاعر

"لماذا يتحتم عليّ أن أشعر؟ من الأفضل ألا أفعل ذلك".

### المسترضي

إن الطفل الذي ينشغل بالاهتمام باحتياجات الآخرين العاطفية، يستمرّ بالاهتمام بالآخرين عندما يكبر، سواء على الصعيد الشخصي أو المهني. إنه ذلك الطفل الرقيق المشاعر، والمتعاطف مع غيره، والذي يصغي لغيره، والذي

يحبّه الجميع. قال لي صديق حميم ذات مرة: "لا ينجذب المنشغلون منا بمساعدة الآخرين إلى هذا المكان بالصدفة، فلا بد من وجود خطب ما فينا يدفعنا كي ننشغل يومياً بآلام الآخرين". قيلت هذه العبارة بشيء من الدعابة، لكنها تحمل قدراً كبيراً من الحقيقة. يعتبر الطفل الذي أصبح ماهراً في جعل الآخرين يشعرون بالارتياح، أن الانجذاب نحو المواقف التي تمكّنه، أو تمكّنها، من الاستمرار في هذا النهج هو أمر طبيعي.

"يبدو أن هناك شيئاً ما في أعماقي يجذبني نحو المرضى، أو على الأقل الأشخاص الذين يعانون نوعاً من أنواع المشاكل".

تربّت إيلين، التي هي في الرابعة والأربعين من عمرها، وسط والدين مدمنين على الخمر. وصلت إيلين أخيراً إلى نقطة لا تعتبر غير عادية بالنسبة إليها، لأنها تعودت الاهتمام بالآخرين عبر السنين. دخلت هذه المرأة في ثلاث تجارب زواج مع أشخاص مدمنين على شرب الخمر. دخل زوجها الثالث إلى المستشفى لتلقي المعالجة بسبب إدمانه على الخمر، فسألتها خلال جلسة خاصة: "الآن وقد بدأ زوجك ببرنامج علاجه، ماذا تستطيعين أن تفعلي كي يتحسن مزاجك؟" أشاحت إيلين بوجهها عني، وبأن التجهّم على محيّاها. لم تجب عن سؤالها، ولا حتى نظرت باتجاهي. كرّرت طرح سؤالها عليها، وقلت: "أثناء وجود زوجك في المستشفى يا إيلين للأسابيع الثلاثة القادمة، ماذا تستطيعين أن تفعلي كي يتحسن مزاجك؟" نظرت إيلين بعيداً مرة أخرى، لكن هذه المرة بدأت كتفها بالارتعاش والاهتزاز، بالإضافة إلى التجهّم الذي بان على محيّاها. تحوّل الاهتزاز في ما بعد إلى تشنجات.

سارعت إلى طمأننتها وقلت لها: "إيلين، ليس عليك أن تهتمّ بزواجك بعد الآن! ليس عليك أن تهتمّ به! إننا سنهتمّ به هنا، وكذلك ليس عليك أن تهتمّ بولديك هذه الليلة. أبلغتني سابقاً أنهما مع أصدقائهما، والساعة تشير الآن إلى السابعة. ماذا ستفعلين ما بين الساعة السابعة والعاشر من هذا المساء لكي تروحي عن نفسك؟" سادت فترة صمت، لكن لم ألاحظ أي تجهّم في محيّاها، ولا أي اهتزاز

في كتفيها. قالت إيلين ببساطة الشيء الوحيد الذي تستطيع قوله. همست لي، وقد سألت الدموع على وجنتيها: "لا أعرف، لا أعرف".

إنها لا تعرف بالطبع، لأنه لم يكن من السهل عليها طيلة حياتها التفكير بمسألة ما الذي يمكنها فعله لنفسها. إن البالغين الذين يكبرون مع دور المسترضي يستمرّون عادة في عدم التفكير بجدية بما يريدونه لأنفسهم طيلة حياتهم. يتجاهل هؤلاء احتياجاتهم الخاصة لأنهم درّبوا أنفسهم على تأمين احتياجات الآخرين فقط، وهكذا فهم لا يحصلون أبداً على ما يريدونه من الحياة. تمثّل عملية البقاء، أو الاستمرار في الحياة، بالنسبة للطفل المسترضي إزالة مخاوف، وحزن، وذنوب الآخرين. إن البقاء بالنسبة إليهم هو إعطاء كامل الوقت، والطاقة، والتعاطف، للآخرين. ولا تبدو عملية البقاء على أنها مرتبطة بالاحتياجات الشخصية. تقول ديانا، وهي امرأة تبلغ الثامنة والأربعين من العمر، ومزوجة من رجل توقّف حديثاً عن شرب الخمر: "إنني من النوع الملتزم بالعطاء، لكنني بحاجة إلى أن أكون أكثر أنانية. أشعر أنه يتعيّن عليّ أن أتوقّف عن خدمة الآخرين على حسابي الشخصي، لكنني لا أعرف كيف أفعل ذلك. إنني أشعر بالذنب كثيراً". إن إعطاء الآخرين ليس بالأمر السيئ، لكن إعطاءهم على حساب رفاهيتك هو شيء يحمل الكثير من الضرر.

يسهل علينا نسبياً أن نفهم لماذا يطوّر هؤلاء الأطفال مشاعر الاكتئاب عندما يكبرون. يبدو هؤلاء الأطفال كأنهم يعيشون حياتهم بالطريقة التي يريدونها، لكنهم يشعرون مع ذلك أنهم بعيدون عن الآخرين؛ إنهم يشعرون بالوحدة. هم لا يقيمون علاقات متساوية مع الآخرين، لكنهم يعطون الكثير دائماً، وينأون بأنفسهم عن موقع التلقي من غيرهم. يبحث الذين يلعبون دور المسترضي في حياتهم الشخصية، عن أشخاص يميلون إلى الأخذ، ويرفضون تحمّل المسؤولية العاطفية في أعماقهم. إنهم يبحثون عن أشخاص لا يتطلّعون للمشاركة الشخصية مع صديق أو حبيب. ويميل شركاء المسترزين في الحياة لأن يكونوا أشخاصاً تعلّموا سلفاً عدم التحدث عن أنفسهم.

## المسترضي

الإيجابيات	السلبات
• مهتم بالآخرين	• لديه عدم قدرة على التلقي
• متعاطف	• عاجز عن التركيز على الذات
• مستمع جيد	• لديه شعور بالذنب
• حساس تجاه الآخرين	• لديه خوف كبير من الغضب
• كثير العطاء	• لديه قدرة كبيرة على تحمّل السلوك
• ذو ابتسامة عذبة	• غير السوي
• ذو مشاعر دافئة	

## المعتقدات الكامنة وراء سلوك المسترضي

- "إذا كنت لطيفاً فسيحبني الناس".  
 "إذا ركزت على شخص آخر فلن يكون التركيز عليّ أنا، وهذا أمر جيد".  
 "إذا أعطيتك اهتمامي فلن تتركني أو ترفضني".

## الاستجابة للمشاعر

"يتعين عليّ الاهتمام بمشاعر الآخرين".

فليبارك الرب روحها لأنها كانت والدتي

أجلس أحياناً

في الزاوية

في العنمة

وأندكر والدتي

وهي تمسك بيدها زجاجة بنية اللون

أتذكر أصوات ارتطام مكعبات الثلج بالزجاج عند الثانية صباحاً  
 كانت تدعوني حبيبتها إذا ما أرادت تناول زجاجة جعة أخرى  
 وتدعوني فاسقة إذا ما اكتفت.  
 كانت تحضر لي قطع البسكويت الصغيرة المحلاة في عيد الميلاد  
 قبل أن تصل إلى حد الثمالة.  
 حدث في ليالٍ كثيرة  
 أن استلقت نائمة على الأرض.  
 كنت أسرع بتغطيتها ووضع وسادة تحت رأسها.  
 وكنت أستيقظ في الصباح  
 على صوت صراخها.  
 لم تكن امرأة سهلة الإرضاء.  
 لم تكن على وفاق  
 في معظم الأوقات.  
 لكنني أفتقدها أحياناً  
 وأفتقد وحدتي.

- جاين

### الطفل المعبر

إن الأطفال المعبرين، وهم الأطفال الذين واجهوا المتاعب وتسببوا بالمتاعب باستمرار، سوف يستمرّون بإيجاد صراعات تشغلهم في مراحل بلوغهم المبكرة. لا يعرف هؤلاء طعم الرضا عن الذات عندما يكونون أطفالاً، وكذلك عندما يكبرون. لم يستطع هؤلاء التفاعل مع الآخرين بطرق مقبولة، كما عجزوا عن التعبير عن احتياجاتهم الخاصة، أو عن تلبية هذه الاحتياجات. اعتاد هؤلاء التنبيه إلى غضبهم، لكنهم نادراً ما تنبّهوا لأية مشاعر أخرى.



أمضيت معظم سنوات عمري والغضب والاستياء يسيطران عليّ. كنت أترجم ألمي بمخاصمة شخص آخر، أي شخص. لم أكن أهتم عندها إذا ما ربحت أم خسرت. اعتدت أن أحارب بالكلمات. حاربت أيضاً بقبضتي، وتجاهلت العواقب. كان الشجار طريقي لإطلاق المشاعر السلبية التي كانت دفينّة في أعماقي. أعطاني ذلك وسيلة، للحظة واحدة على الأقل، كي أشعر أنني أمتلك نوعاً من القوة التي تساعدني على التغلب على قوى الحياة القاهرة. أعطاني ذلك أيضاً الطاقة التي أحتاجها، وعوّض لي الفراغ الذي كنت أشعر به.

ينجذب الأطفال عادة نحو أشخاص يمتلكون ذات المزايا التي يمتلكونها، وذلك بهدف تكوين مجموعة رفاق. يُذكر أن الأطفال المعبرون نادراً ما يستجيبون لنماذج الأدوار الإيجابية، وعادةً ما يصبحون معزولين اجتماعياً. وإذا ما انضم هؤلاء إلى جمعيات، أو مؤسسات، في أيام شباهم المبكر، نراهم يستمرّون في هذا النمط في سنوات بلوغهم.

يواجه الأطفال المعبرون، سواء أصبحوا مدمنين أم لا، مشاكل مهمة نتيجة سلوكهم (أو انعدام هذا السلوك)، عند وصولهم إلى سن البلوغ. يقوم هذا السلوك بتعقيد حياتهم عندما يكبرون بسبب افتقارهم غالباً للتعليم الثانوي، فنراهم يتحدثون السلطات (أي نوع من السلطة) مراراً، وهم يعجزون عن كبح غضبهم (وهذا ما يسبب فقدانهم لوظائفهم)، ولربما ينجبون أطفالاً غير شرعيين أو يتزوجون من صغيرات السن. ولا يندر أن يتمتع الأطفال المعبرون بعدة مزايا يتشاركون بها مع المتكسّفين. هذا الخليط من المزايا يؤدي إلى شعورهم بإحساس أكبر بالضعف في حياتهم. يتمتع هؤلاء الأطفال مع ذلك بنقاط قوة لا تُلاحظ في العادة.

### الطفل المعبر

#### السلبيات

- يعبر عن الغضب بشكل غير مناسب

#### الإيجابيات

- قريب من مشاعره

- أقل إنكاراً، أكثر صراحة
- مبدع
- يعجز عن اتباع اتجاه معين
- متطفل
- يتمتع بحس الفكاهة
- قادر على تولي القيادة من دون تردد
- يواجه مشاكل اجتماعية في سنوات العمر المبكرة (تهرب من أداء الواجبات، إدمان، ترك الدراسة الثانوية، حالات حمل عند البنات في سنوات المراهقة، إلخ).

### المعتقدات الكامنة وراء سلوك الطفل المعبر

"إذ ما صرخت بما فيه الكفاية، فلعل شخصاً ما سينتبه إليّ".  
 "خذ ما تريد، فلن يبادر أحد إلى إعطائك أي شيء".

### الاستجابة للمشاعر

"أنا غاضب مهما يكن الأمر".

### التشوش والتوافق

يتلاءم بعض الأطفال تماماً مع دور أو أكثر من هذه الأدوار الأربعة. ويتخذ معظمهم دوراً أساسياً، ودوراً ثانوياً في الوقت نفسه. يصف جون نفسه أنه شخص مسؤول أساساً. ويلجأ جون في أوقات الاضطراب في بيته إلى الانتقال إلى دور المتكيف. اقتنع هذا الفتى منذ أن كان صغيراً أنه مضطر إلى تخفيف الضغط عن والدته. لم يكن والده يعمل إلا نادراً، كما اعتاد تمضية أيامه بعيداً عن المنزل. لم تكن الوالدة، ولا الأولاد، يعرفون كيف يمضي الوالد معظم أوقاته. أخذ جون على عاتقه مسؤولية إدارة المنزل وتنظيفه، واعتاد الترفيه عن شقيقه وشقيقته أثناء عمل والدته ما بين عشر واثني عشرة ساعة يومياً. اعتاد جون فرض النظام في المنزل بشكل يومي، كما أنه كان

يمشي بعد انتهاء دوام دراسته إلى مكان عمل والدته، حيث كان يستحصل على المال ليشتري بعض المواد الغذائية، ثم يحضّر طعام العشاء، وينظّف المنزل، ويتأكّد من إنهاء شقيقه وشقيقته لفروضهما المدرسية. شعر جون بالإجهاد بالتأكيد، لكنه لم يفهم الوضع تماماً. بدت الوالدة كأنها تتقبّل هذا الوضع، ولم تصرّح بشكواها علناً بالرغم من قلقها ومظهرها الحزين.

اعتاد والد جون التحدث كثيراً عن العمل، لكنه لا يتذكّر أن والده قد التحق بوظائف ثابتة فعلياً. كان جون طالباً مجتهداً وجعل والده يفخر به. يستطيع هذا الفتى أن يتذكّر عندما كان يصغي إلى تفاخر والده به أمام ندمائه في الشرب. تطوّر سلوك والده في المنزل عبر السنين ليصبح مخيفاً عندما تزداد حالات سكره حدة. اعتاد هذا الوالد اتهام الأولاد أنهم يحبّون والدهم أكثر منه. اتخذ ذعره غالباً مظهراً جنسياً، ولعل هذا السلوك يرجع إلى تشكيكه بزوجته، واتهامه لها بإقامة علاقات جنسية مع غيره، واتهامه لابنته كذلك بإقامة علاقات جنسية مع الشبان الصغار (علماً أنها كانت في الحادية عشرة من عمره). تفاقم هذا السلوك الشاذ وأصبح يقوم بإساءات كلامية، ولجأ إلى الكذب تكراراً، إلى أن أصبح في النهاية يستخدم العنف الجسدي مهدداً في بعض الأحيان بقتل العائلة بكاملها.

وصف جون الخوف الهائل الذي شعر به عندما بادر والده إلى التحصّن في المنزل. يقول إنه لم يمتلك أية أوهام بشأن قوته، وأدرك في تلك الأوقات أن من الأفضل له أن يبقى هادئاً، وحتى أن يتعد عن الأنظار. فضّل جون أيضاً ألاّ يجلب الانتباه نحوه، وأن يخفي نفسه في المنزل ما أمكنه ذلك. شعر أيضاً أن كل شخص قد انكمش على نفسه. لم يأخذ هذا الموقف لأنه لا يكثر بشأن شقيقته ووالدته، لكن إقدامه على أي شيء كان بمثابة استفزاز لوالده.

يتذكّر جون أن تلك الأوقات لم تستمرّ أكثر من عدة دقائق إلى ساعات، لكن ما تأثر به وشاهده كان شدة ما يحصل وليس مدته. تحوّل في ما بعد من لعب دور الطفل المسؤول ليلعب دور المتكيّف في صراعه الفعلي للبقاء. مرّت عقود من السنين على تلك الوقائع، وما زال جون في الأوقات التي يشعر فيها بالخوف يلجأ إلى الابتعاد عن لعب دور البالغ القادر والمسؤول، وذلك كي يشعر أنه في الثانية

عشرة من عمره، وأنه ما زال يستجيب لرعب تهديدات والده مجدداً. وصفت سارة نفسها بأنها طفلة معبّرة، لكنها أصبحت طفلة مسترضية بين مجموعة رفيقاتها. اعتادت سارة إظهار غضبها وتجهّمها علناً، فتعوّدت مواجهة والدتها كلامياً كما أنها هاجمت شقيقتها كلامياً أيضاً. اعتادت سارة أيضاً أن تتسلّل خارج منزلها كي تقضي أوقاتها مع صديقاتها عندما أصبحت في سنة ما قبل إنهاء دراستها في المدرسة الثانوية. يُذكر أن أدائها كان ضعيفاً في المدرسة، ولم تكن تعطي انتباهاً كثيراً لدراساتها، واعتادت التغيب عن الدروس عندما أصبحت في المدرسة الثانوية. حرصت سارة على تسليّة أصدقائها وإرضائهم عندما تكون معهم، أما عندما تكون في المنزل فكانت تشارك في المشاكل القائمة، أو أنها كانت تتسبّب بها، لكنها كانت تلعب دور حافظ السلام بين أصدقائها. شعرت سارة بالانتماء إلى أصدقائها، وأنها جزء من مجموعتهم، لكنها عجزت عن تفهّم ما يحصل في المنزل، ولم تشعر بقيمتها أو تقديرها فيه، أما عندما تكون بين أصدقائها فكانت تجد طرقاً لتكون مقبولة بينهم.

تلجأ نسبة معينة من الأطفال إلى التغيّر وتبني أدوار مختلفة عندما يكبرون. يميل هؤلاء إلى التصرف على هذا النحو أثناء تغيّر بيئاتهم، وسرعان ما يكتشفون أن دورهم القديم لا يخدم الغاية منه، أو أنهم يشعرون أن أدوارهم الجديدة تجلب لهم أمناً أكبر. تحولت إريكا من كونها مسؤولة/مسترضية لتصبح طفلة معبّرة. ويرجع ذلك ببساطة إلى أن أدوارها الأصلية لم تعد تعطيها نتيجة. ساعدت إريكا في تنشئة أشقائها الصغار الثلاث. وتذكر تلك الفتاة أن والدتها كانت تبدو ثملّة في معظم الأوقات. بدأت مسؤولية إريكا تزداد، وبدأت جهودها عقيمة لأن أشقائها لم يعودوا يطيعونها، فبدأت تبتعد عن المنزل. شعرت هذه الفتاة بخيبة أمل كبيرة عندما كانت تشاهد رجالاً مختلفين يأتون إلى المنزل، ويتظاهر كل واحد منها أنه والدها كي يستطيع التحكم بالعائلة. تعوّدت الفتاة في النهاية التسكّع في الطرقات. اختفى هنا دور الطفل المسترضي بالنسبة إليها، وسرعان ما بدأت قدرتها على التحكم، والمبادرة، والتنظيم، بتحويل مسارها لتصبح طفلة معبّرة وزعيمة في الشوارع.

وجد روني في المثال التالي أنه بحاجة إلى تغيير الأدوار، وذلك بهدف كسب استقرار أكبر في حياته. يعرف روني أن والديه مدمنان، فوالدته كانت مدمنة على الحبوب والخمور، أما والده فقد كان مدمناً على مزيج من المخدرات والخمور. يأتي ترتيب هذا الفتى الثالث بين شقيقه اللذين يكبرانه بأربع وست سنوات على التوالي. اعتمد روني دائماً على شقيقه الأكبر منه سنّاً ولقي عناية جيدة منهما. لا يتذكر الفتى الكثير عن طفولته المبكرة، لكنه يتذكر في تلك الفترة أنه كان يعتبر شقيقه بمثابة والديه. اعتاد شقيقاه مساعدته على ارتداء ملابسه، وتأكدوا من ذهابه إلى المدرسة. يتذكر أنه عندما كان في الصفوف الابتدائية اعتاد أحد شقيقه ملاقاته في المدرسة، ثم السير معه إلى المنزل يومياً، واستمر ذلك عدة سنوات. لم يظهر والده في المنزل في معظم تلك الفترة، أما عندما كان يتواجد هذا الوالد في المنزل، فكان يبدو هادئاً ومنعزلاً عن الآخرين. أهتمّ شقيقاه أيضاً بوالدهما. يصف روني هذا الوضع وكأن والدته احتاجت إلى والد لها كي يبلغها بما ينبغي عليها عمله، مثل ارتداء ملابسها، وتناول طعامها، وربما توقيع بعض الأوراق للمدرسة، أو التأكد من دفع بعض الفواتير. يصف روني نفسه باعتباره طفلاً مسترضياً يريد إرضاء شقيقه الأكبر منه سنّاً. ترك الشقيقان منزل العائلة عندما أصبح روني في عمر الثالثة عشرة فقط. يقول روني: لم يعد في المنزل من يهتمّ بالوالدة، ولم تكن في وضع يسمح لها بالاهتمام بنفسها في غالبية الأحيان، وهكذا أخذت أنا هذا الدور على عاتقي. لم أستطع أن أرضيها كما ينبغي، لكنني تحولت إلى لعب دور ولي الأمر المسؤول عنها من أجل إبقائها على قيد الحياة، وكذلك من أجل تأمين مكان لي كي أعيش فيه، كما أظنّ."

يرتبط تغيير الأدوار بالاستجابة للأفراد أكثر مما يرتبط بالبيئة العامة.

"عندما وصلت إلى عمر الحادية عشرة بدأت بمواجهة والديّ، وحاولت أن أتصرف بصفتي وسيطاً في مشاجراتهما. أخذت على عاتقي مهمة العناية بالآخرين، وإسعاد مَنْ حولي، ولعبت دور كبش الفداء في المنزل. تعيّن عليّ أن ألعب كل تلك الأدوار لأنه لم يتبقّ غيري في المنزل، وأنا على استعداد كامل للتحويل إلى أي دور أثنى أنه سيعالج الوضع. بدأت أعني كل

شيء بالنسبة لكل شخص. استطعت أن أكون الطفل المثالي، وأحرزت علامات جيدة، وكنت محبوباً، أخذت على عاتقي مهمة التسوق من المتاجر، وقمت بتنظيف الأطباق. استطعت أن أجعل والديّ يضحكان. عرفت أن الجميع يحتاجني! مع ذلك لم أكن متأكداً عند حضوري إلى المنزل إذا ما كنت ذلك الطفل الأناني، أم أنني ذلك الطفل المحبوب".

يحمل كل دور من الأدوار التي يتبناها الأطفال نقاط قوة، ونقاط ضعف. نلاحظ مع الأسف أنه عادة ما تصبح المهارات المكتسبة والمترافقة مع هذه الأدوار، والتي تستند إلى الخوف والعار، طرقاً متطرفة للمواجهة والاستجابة. تسبب سلوكيات المواجهة هذه مشاكل عدة بسبب عوامل نقص في تلك المهارات. وتبقى معرفة كيفية أخذ المبادرة شيئاً حيوياً جداً، لكن إذا لم يتعلم المرء كيفية المتابعة فلا بد من أن تنشأ المشاكل عندما يريد الاتصال مع الآخرين. يُذكر أنه من الجيد أن يكون المرء مرناً، لكن إذا لم يتعلم أبداً أخذ قرارات ذاتية فسوف يخاطر بأن يصبح ضحية، أو أنه لن يستطيع تلبية احتياجاته أبداً. يتعين على المرء أيضاً أن يهّب للدفاع عن حقوقه، ويعرف كيف يعبر عن غضبه، لكنه إذا لم يُحسن إدراك مشاعره الأخرى، فسيخسر فرصة حصوله على خصوصيته. إن الاعتماد على الذات هو ميزة رائعة، لكنه يأتي على حساب عدم الوثوق بالآخرين على الإطلاق، ويعود ذلك إلى أنه يشكل عزلة مؤلمة للشخص المعني، أما مفتاح الشفاء فهو إيجاد التوازن.

## تفاهم الإدمان

لا نستطيع أن نناقش مسألة عدوى الإدمان في العائلة من دون الاعتراف بدور الاستعداد الجيني. تُظهر أحدث دراسات كيميائية الدماغ أساساً بيولوجياً للإدمان والقدرة على مقاومة الإدمان. تُظهر الدراسات أيضاً أن الإدمان يكرر نفسه داخل العائلة جيلاً وراء جيل. وتدلّ التقديرات المحافظة على أن ستين بالمئة من المدمنين على المواد الإدمانية يمتلكون والداً مدمناً واحداً على الأقل. تقدّم لنا الدراسات التي أجريت على التوائم، والدراسات التي أجريت على أطفال المدمنين

الذي تمّ تبنيهم عند الولادة، دليلاً قوياً على أن مخاطر التعرض لمشاكل تتعلق بالإدمان على الخمر تبلغ أربعة أضعاف. إن اكتشاف تأثير العوامل البيولوجية في المسيل نحو شرب الخمر، لا يعني أن الجينات (المورثات) هي وحدها التي تسبب مشاكل كحولية خطيرة. نعرف أن ما من أحد قدّر له أن يصبح مدمناً على شرب الخمر، تماماً مثلما هي الحال عندما نقول أن مخاطر الإصابة بالسرطان، أو أمراض القلب، تبلغ مئة بالمئة.

نعرف أن من الشائع بالنسبة للأطفال الذين ينشأون على رؤية والديهم معتمدين على المواد الكيميائية، أن يقولوا إنهم لن يشربوا الخمر، أو إنهم لن يلجأوا إلى المواد المخدرة عندما يكبرون، لكننا نجد أن معظمهم، في الواقع، يختارون أن يفعلوا ذلك. يبدأ هؤلاء بشرب الخمر وباستخدام المواد المخدرة في سن تقارب أعمار الأولاد الذين لا ينتمون إلى عائلات مدمنة، والذين يأخذون هذه الخيارات لأسباب مشابهة. يبدأ هؤلاء الشبان الصغار بشرب الخمر في سن مبكرة في العادة. إنهم يبدأون بذلك من أجل اللهو والتسلية، مثلما يفعل رفاقهم الذين يدفعونهم إلى ذلك، أو أنهم يشربون الخمر بدافع الفضول أو التحدي. يشرب هؤلاء كي يشعروا أنهم كبوا في السن، لكنهم في الواقع يهربون من الواقع. يلجأ معظم المراهقين عادة للشرب لكي يصلوا إلى حالة السكر، أي أنهم يجربون. يحدث ذلك أساساً نتيجة اقتناع إضافي يقول: لن أقع في فخ الإدمان. يدرك هؤلاء الشبان أن والدهم يعتمد على المواد الكيميائية، لكنهم يظنون أن الإدمان هو حالة تنتج عن افتقاد الإرادة، وهذا هو الموضوع الأساسي. يمتلك هؤلاء اعتقاداً يقول: "رأيت ما يكفي، وأنا أعرف ما يكفي عما تفعله الخمر، والمخدرات في الشخص. أنا سأكون مختلفاً".

تقدّم الخمر والمخدرات للأطفال الذين نشأوا مع التشوش، والخوف، والعار، والعجز، أكثر بكثير مما تقدّمه للشبان الصغار الذين تربوا وسط عائلات سليمة. إن الاعتماد على المواد الكيميائية هو أكثر أنواع الإدمان التي تنتقل من جيل إلى جيل، لكن يشيع أيضاً أن يلجأ الأطفال إلى أنواع أخرى من الإدمان، أو السلوك، لإشباع حاجاتهم وذلك في محاولة منهم للتأكد من عدم تكرارهم الأنماط

التي عرفوها في والديهم. فإذا لم يلجأ الأطفال، الذين يتأثرون بالإدمان الموجود في عائلاتهم، إلى شرب الخمر أو تعاطي المخدرات، فإننا قد نراهم يقعون في اضطرابات في تناولهم للطعام، أو تعاطيهم مع المال، أو الجنس.

### الطفل المسؤول

يعتبر الطفل المسؤول أن الخمر تساعد على الاسترخاء ونسيان الهموم. يبدأ هؤلاء بشرب الخمر، لكنهم لا يفعلون ذلك بطريقة جدية تماماً. تحدث هذه التغيرات في الشخصية عند معظم الأشخاص الذين يشربون، لكننا نلاحظ أن الأشخاص العالقين في أنماط غير سليمة، يعتبرون أن الخمر هي الشيء الوحيد الذي يقدم لهم الراحة. إن تناول مشروب يجعلهم يشعرون أنهم على مستوى عالٍ، وهو الشعور الذي يؤدي في حال استمراره إلى تناول أنواع مختلفة من الخمر. يشرب هؤلاء الأفراد، فيشعرون بقدرتهم على أن يكونوا أكثر صراحة في ما يتعلق بمشاعرهم، فيظهرون بعض نقاط ضعفهم، ويكتشفون أن الآخرين يتجاوبون معهم بطريقة أكثر إيجابية عندما يُظهرون هذا الجانب المنفتح، والمرتاح من شخصيتهم. لا يجعلهم هذا الأمر معتمدين على المواد الكيميائية بالضرورة، لكنه يعزز حاجتهم إلى شرب الخمر، ويضعهم في خانة الاعتماد النفسي عليها.

"كنت الولد المثالي. تفوّقت في الدراسة وحصلت على الكثير من الرضا لأنني واحد من المجموعة الخاصة. انتميت إلى هذه المجموعة، واستطعت الحصول على صديقة رائعة. بدت عائلتي بوضع جيد بالنسبة للغرباء. التحقت بالكلية فاكشفت عندها أنني مخدّر عاطفياً، وأن أفكاري مشوشة، لكنني لم أتردد في اتخاذ القرار. رأيت في حياتي الكثير الكثير من الخمر بمقدار يكفي لإغراق منطقة صغيرة بأكملها. اعتبرت أن شرب الخمر هو أمر طبيعي لأن الآخرين يشربونها بكميات مفرطة، وهكذا بدأت بتناول كأس شراب كل ليلة قبل أن أستسلم للنوم، لكنني لم أدهش لأن الآخرين الموجودين في مبنى الطلبة الذي أقطنه لم يعتادوا شرب الخمر كل ليلة، ولم يعتادوا أخذ زجاجة من مشروب الفودكا معهم إلى الصفوف، وكذلك لم يضعوا مشروباً كحولياً في زجاجة سائل تنظيف أفواههم. شربت كي أشعر بالاسترخاء،



وأخفّس من ألمي، ولكي أهرب من عزلتي، ومن مشاعر القلق الغامضة عندي. أعتقد أن السبب الرئيسي لانغماسي في شرب الخمر كان التخلص من مشاعري، أو إخفاءها، أو إسدال ستار عليها. اعتبرت أيضاً أن شرب الخمر يقرّبني من والدي".

### المتكيف

يعتقد المتكيفون أن الخمر تزيل مشاعر القصور التي تسيطر عليهم، إذ تعطيهم الخمر والمخدرات الأخرى إحساساً زائفاً بالقوة والسلطة. يكتشف هؤلاء، بفعل تأثير الكحول والمخدرات الأخرى، خيارات وبدائل كانت خافية عليهم في السابق. يظنّ هؤلاء أن عملية اتخاذ القرارات تصبح أسهل، وكذلك التعبير عن المشاعر الصادقة والتحدث عن القضايا المهمة. تأتي الثقة المتزايدة بالذات مع هذا الإحساس بالقوة المكتشف حديثاً. ويبدو أنه من المنطقي أن يتناول هؤلاء المزيد والمزيد من الشراب للإبقاء على هذه المشاعر. تتمكّن الخمر في النهاية من توفير إحساس بالذات يسهّل شاربها، وتصبح في ما بعد طريقة للإحساس بالمشاعر التي لا يمكن الإحساس بها إلا مع استخدام الخمر. تنجح الخمر في النهاية في جعل شاربها في حالة اعتماد نفسي.

"أحببت الخمر منذ الجرعة الأولى. وانفجرت في أعماقي قبله زمنية كامنة منذ زمن. وجدت أخيراً طريقة للارتباط جعلتني جزءاً من مجموعة. هدّأتني الخمر، الأمر الذي جعلني أشعر أنني مؤهل، وأن كل شيء على ما يرام، وأنتي قادر على المواجهة والتحمل".

### المسترضي

تجترح الخمر العجائب بالنسبة للكثيرين ممن يتبنّون دور المسترضي. يساعد شرب الخمر هؤلاء على التحدث بصراحة أكبر عن أنفسهم، وتساعدهم على الإحساس بقيمتهم الذاتية. تساعد الخمر والمخدرات المسترضين على زيادة ثقتهم بأنفسهم، وعلى الإحساس بأنانية أكبر. تعطيهم الخمر قوة أكبر للتعبير عن المشاعر، وحتى عن الغضب. يعبر المسترضون عن استجاباتهم إيجابياً لإحساسهم

المتزايد بقيمة ذواتهم، كما أن الخمر تفتح لهم طريقاً نحو زيادة الاحساس بأنانيتهم. يتواجد مقدار معين من هذا الشعور في نفوس كل المسترضين الذين يستجيبون له إيجابياً. ونلاحظ أن هؤلاء يشعرون بالحاجة إلى تعزيز مثل هذه الأفكار. وتأخذ الخمر في النهاية شكل من بيده الحلول لكل المشاكل. وينجذب الكثير من المسترضين، مثلهم مثل المتكيفين والمسؤولين من الأطفال البالغين، إلى تناول جرعة ثانية وثالثة ورابعة من الخمر، أو أنهم يأخذون الماريجوانا أو أنواعاً أخرى من المخدرات. ولا تلبث المصيدة النفسية للاعتماد على المواد الكيميائية بأن تصبح حقيقة واقعة.

"لم أكن طفلاً سعيداً. حاولت على الدوام التأكد من أنني محبوب. حاولت بمجهود أن أَرْضِي الجميع، لكن هذه العملية بدت لي متعبة جداً. أتذكر أنني كنت في بيت صديقتي مع مجموعة من أصدقائي فبدأ الجميع بشرب الفودكا المزوجة مع عصير الليمون. كنت في الثالثة عشرة من عمري في ذلك الوقت. توجهت إلى بيتي عندما انتهينا وأنا أشعر بخدر في شفتي. ظننت أن هذا هو شعور رائع، وتمتيت لو أنني أمتلك هذا الشعور على الدوام. بدأت بعد ذلك بتدخين الماريجوانا، وظننت أن هذه المادة تناسبني كثيراً. رأيت العالم بضوء مختلف بالكامل. لم أتأخر بجعل تدخين الماريجوانا عادة يومية لي. اعتدت استخدام هذه المادة للحفاظ على معنوياتي، ثم بدأت بشرب الخمر كي أنسى".

### الطفل المعبر

تعتبر المخدرات والخمر علامات مميزة تقليدية للتصرفات المتمردة التي يقوم بها الكثير من الأطفال الذين يسببون المشاكل. تسمح الخمر لهؤلاء بتحسين نظرهم لذواتهم. إنها تعطيهم إحساساً زائفاً بالثقة بالقدرات التي يمتلكونها. ونلاحظ أن معظم الأطفال المتمردين يجربون شرب الخمر وتعاطي المخدرات، لكن بعضهم يسارع ليصبح مدمناً، ثم يطور بعد ذلك اعتماداً على المواد الكيميائية في سن أبكر من سن باقي الأطفال الذين يعيشون وسط عائلات مدمنة.

تثابر باقي على التعبير عن غضبها حتى بعد أن أصبحت في عمر السادسة والأربعين. نالت باقي شهادة جامعية، ومع ذلك حرّمها الإدمان من النجاح في المهنة التي اختارتها، وهكذا لجأت للعمل ساقية في حانة كي تعيل نفسها. تزوّجت باقي ثلاث مرات، وتخلّت عن رعاية أولادها لصالح آبائهم. تُعرف باقي بموقفها الذي يميل إلى العنف لأنه سبق لها أن تحدّت جميع الذين يترّبعون في مراكز المسؤولية، ابتداءً من رؤسائها وحتى ضباط الشرطة. يعرب القليل جداً من الناس هذه الأيام عن ترحيبهم بوجودها معهم في حياتهم اليومية، ويعود موقفهم هذا إلى سلوكها.

"بدأت باستخدام المخدرات وبشرب الخمر عندما بلغت الثانية عشرة من عمري. كنت غاضبة جداً ووجدت نفسي أعاني من المشاكل على الدوام. استطاعت المخدرات والخمر أن تجلب لي الهدوء في البداية، لأنها سهّلت لي الاختلاط بسهولة مع الأصدقاء. ابتعدت عن المنزل ما أمكنني ذلك. لم يمرّ الكثير من الوقت حتى بدا الأمر وكأنني أتحبّ الهدوء في البداية، لكنني لم أهتم لذلك لأنني وجدت حولي كل الوسائل التي تجلب الهدوء لي، وهي الأشياء التي تملأ تلك الفجوة الفارغة والمخيفة، والتي تجعلني أشعر أنني قادرة على المواجهة بنفس الوقت".

لخص جو الأمر برّمته حين قال: "أستطيع أن ألعّب أي دور. وسبق لي أن لعبت كل الأدوار واحداً بعد الآخر، من دون أن أعرف من أكون، ومن دون أن أكون ذاتي. كرهت الحماسة، وكل الإساءات التي سادت بين أفراد عائلتي. بدا أن كل شيء خارج السيطرة، وكل شيء كان يوحى بالجنون. كرهت كل شيء من جانبي: هلع والدتي، وإدمان والدي على شرب الخمر. أردت أن أقتل نفسي، لكنني لم أمتلك الجرأة الكافية لتنفيذ الأمر، وهكذا سمحت للخمر والمخدرات أن تقوم بهذه المهمة عني.

## الفصل الخامس

### دائرة العار

"العار الذي أشعر به نتيجة إدماني هو تنقية وتصفية للعار الذي شعرت به عندما كنت طفلاً بسبب إدمان والدي على شرب الخمر. على الصعيد العاطفي، أشعر أن الخمر التي أتناولها هي من النوع الذي خُمر مرتين".

العار هو تراكم المشاعر المؤلمة، التي تترافق مع الاعتقاد أن ما نحن عليه ليس كافياً. إننا نعاني الشعور بالعار عندما نشعر أننا غير ملائمين، وناقضين، أو أقل من الآخرين. هناك كلمات أخرى تعبّر عن العار كأن يعتبر الإنسان نفسه غيباً، سيئاً، قبيحاً، وسخاً، متضرراً، أو مدمراً.

إننا نقع ضحية الإهمال في حياتنا عادةً عندما نسدل أستاراً من العار علينا. يأخذ هذا الإهمال شكلاً مادياً وعاطفياً في الوقت نفسه، أو قد يكون عاطفياً فقط. يُعتبر هذا الإهمال كارثياً بالنسبة لفترة نمو الأطفال في كلا الحالتين.

### الإهمال المادي

يُعتبر الاستسلام جسدياً بالدرجة الأولى بالنسبة لبعض الأطفال. يحدث الاستسلام الجسدي عندما تستبدل الظروف المادية الضرورية للنمو بما يلي:

- انعدام المراقبة الكافية؛ "إنهم يتركونا كثيراً مع شقيقتنا الكبرى، لكنها كانت تتركنا بدورها. لم تكن غالباً سوى ثلاثة أطفال تُركوا لوحدهم. حاولنا ألا نخاف".

- توفير وجبات وتغذية غير ملائمة، وعدم توفير الألبسة المناسبة، وكذلك السكن، أو التدفئة، أو الملجأ المناسب؛ "لم تتوفّر الضروريات لدينا. لم نمتلك أبداً ما يكفي من الملابس الداخلية، أو الجوارب. لم نمتلك أحذية للمنزل أبداً. واعترنا إحساس دائم بالحرمان. لم يخبرنا أحد كيف نحافظ

على نظافتنا، وكم من المرات علينا تنظيف أجسامنا. لم يخبرنا أحد ماذا يجدر بنا أن نرتدي من ملابس. أجرت المدرسة ذات مرة اتصالاً هاتفياً بالمنزل كي نأخذ أختنا ونجعلها تستحم. بذلنا الكثير من المجهود عندما كنا أطفالاً. غسلنا ملابسنا بأنفسنا، وحضرنا طعامنا لوحدها، وجربنا أن نُبقي كل شيء مرتباً لكننا لم نمتلك أي مساحة مخصصة لنا".

● الظلم الجسدي و/أو الإساءة الجنسية؛ "لم نعرف أبداً ما الذي يثيرهما. اعتادا أن يسارعا إلى رفع أصواتهما أو ضربنا. اعتادت والدتي أن تختلق المشاكل معي من دون سبب وتضربني. فعلنا الكثير من الأشياء لوحدها من دون اعتراضهما لنا، ثم فجأة كانا يراقباننا في المرة التالية ويأدران إلى ضربنا عقاباً لنا. وإذا أخفقنا بتنظيف الأطباق بالطريقة المناسبة، كنا نتعرض للضرب. لم نجد أي معنى لما يقومون به".

يفشل أولياء أمورنا أحياناً بتوفير الأمان في بيئتنا، فننشأ نتيجة لذلك مع الاعتقاد أن العالم هو مكان غير آمن لنا، وأنها لا نستطيع الوثوق بالناس، وأنها لا نستحق الانتباه الإيجابي والرعاية المناسبة. تتحول طريقة العيش هذه إلى تراث مقبول لدينا، لكننا لا نعرف طريقة جعله مختلفاً.

### الإهمال العاطفي

"يبدو الأمر لي أحياناً وكأنني مهمل عاطفياً. وأشعر في أوقات أخرى أن أحداً لم يعترف بي".

يتحمل الأطفال الذين يعانون من الإهمال المادي، الإهمال العاطفي أيضاً، لكن الشائع هو أن يعاني الأطفال من الإهمال العاطفي.

هناك طريقتان نستطيع أن نفهم بهما الإهمال العاطفي:

1. يحدث الإهمال نتيجة عدم اكتراث الأهل بحاجات الطفل ورغباته، أو عندما يغيب الأهل (أو من يعتنون بالطفل) باستمرار عندما يكون الطفل بحاجة إليهم عاطفياً. لا يوفر الوالدان في هذه الحالة الدعم والحب اللذين يحتاجهما الطفل.

2. يحدث الإهمال عندما نضطر إلى إخفاء جانب من ذاتنا، وذلك بهدف أن نكون مقبولين أو عندما نرغب بتجنب الرفض. نتعلّم عادة أن نخفي الجوانب التالية:

- الأخطاء؛ يعتبر الكثير من الأطفال أنهم إذا ارتكبوا الأخطاء، أو كانوا أقل من مثاليين، فإن ذلك يستجلب ردود فعل عقابية عليهم.
- المشاعر؛ يحدث هذا الأمر عندما يحدّد لنا الآخرون أن مشاعرنا ليست صادقة أو مناسبة، مثلما يحدث عندما نسمع هذه العبارات: "ليس لديك ما تبكي عليه، وإذا لم تتوقّف عن البكاء فسوف أبكيك فعلاً"، "إن ذلك لا يؤلم فعلاً"، "ليس لديك ما تغضب لأجله". إننا لا نتحدّث هنا عن أوقات عرضية يغضب فيها الوالد من الطفل، ويوجه إليه مثل هذه التعليقات، لكننا نتحدّث عن وضع عائلي يتمّ فيه إهمال عواطف الطفل باستمرار.
- الاحتياجات؛ تبدو هنا احتياجات الآخرين أهم بكثير من احتياجاتك أنت، وتصبح طريقتك الوحيدة لنيل الاهتمام هي الاهتمام باحتياجات الآخرين.
- النجاحات؛ لا يتمّ هنا الاعتراف بالإنجازات بل يتمّ تجاهلها مرات كثيرة، أو حتى نراها تُستخدم كذخائر تُطلق على الطفل لإثارة مشاعر العار لديه.

تحدث أشكال أخرى من الإهمال عندما:

- لا نستطيع أن نكون على مستوى توقعات والدينا لأن هذه التوقعات تخلو من الواقعية ولا تناسب أعمارنا، كأن نتوقّع من طفلة تبلغ الثامنة من عمرها أن تتذكّر موعداً مع طبيب أسنانها، أو أن نتوقّع من طفل يبلغ الثانية عشرة من عمره أن يكون قادراً على الاهتمام بإخوته الأصغر منه، ولمدة ساعات في المرة الواحدة.
- نتحمّل مسؤولية سلوك الأشخاص الآخرين، ونتحمّل اللوم عن تصرفات ومشاعر الأهل وباقي أفراد العائلة.

- يوجّه الاستياء على كياننا أو هويتنا بالكامل، بدلاً من توجيه هذا اللوم نتيجة سلوك محدد. يشمل ذلك أن يقال لنا إننا بدون قيمة عندما نعجز عن إتمام واجباتنا المدرسية، أو إننا لن نستطيع أن نصبح رياضيين ممتازين لأننا فشلنا في القسم الأخير من المباراة. إن قيمتنا أو أهميتنا كأشخاص لا ينفصلان عن أفعالنا.

### الإهمال والحدود

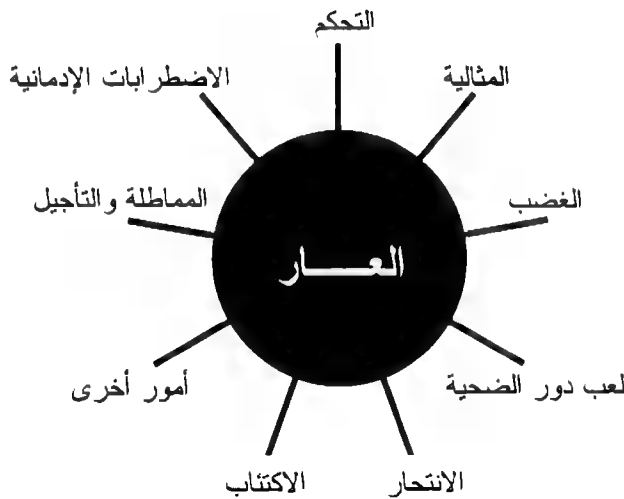
- إننا نعاني من الإهمال عندما يمتلك الوالدان إحساساً مشوشاً للحدود؛ حدودهم وحدودنا. يحدث هذا عندما:
  - لا ينظر الأهل إلينا بصفتنا كائنات مستقلة لدينا حدود واضحة المعالم.
  - يتوقع الأهل منا أن نكون امتداداً لهم لكي نحقق أحلامهم.
  - لا يكون الأهل على استعداد لتحمل مسؤولية مشاعرهم، وأفكارهم، وسلوكهم، لكنهم يتوقعون منا أن نتحمل المسؤولية عنهم.
  - ينبع تقدير الأهل لذواتهم من سلوكنا، وذلك عندما تأخذ أولوياتهم أسبقية على احتياجاتنا.
  - نعامل كرفاق من دون أي تمييز ما بين الوالد والابن.
- عندما يصبح هذا الموقف واقعاً في زمن يطوّر الأطفال فيه إحساسهم بقيمتهم، فإنه يضع أساساً لاعتقادهم بعدم كفايتهم، ويشكّل هذا جوهر العار الذي يسمّ أجواءهم.
- يحدث أحياناً أن لا يحترم الوالدان حدود الأطفال فيقومان باختراقها، وهما يعيشان بذلك رسالة مفادها أنهم لا يقدرون الطفل باعتباره شخصاً، أو إنساناً. يترجم الأطفال مثل هذه المفاهيم المرسلة في أعماقهم على الشكل التالي: "إنني لا أتمتع بأيّة قيمة، وأنا لا أساوي شيئاً". ويبعث الأهل، عندما لا يحترمون حدود الأطفال، مفهوماً مرسلاً مفاده: "أنتم هنا لتلبية احتياجاتنا"، أو "إننا أهم منكم"،

أو "ليس من المسموح أن تكون إنساناً بذاتك، وتمتلك مشاعرك، ورغباتك، أو احتياجاتك الخاصة". توحى هذه المفاهيم المرسلة أيضاً أن على الأطفال التخلي عن ذواتهم من أجل أن يكونوا مهينين لتلبية احتياجات الآخرين. يتحوّل هذا الواقع في أعماق الطفل على الشكل التالي: "إنني سيئ لأنني أمتلك احتياجات، ورغبات، ومشاعر مختلفة أو منفصلة"، و"إنني بدون قيمة بصفتي الذاتية". إننا نعيش في أجواء الخوف، والشك في ما يتعلّق بقيمتنا الذاتية، وذلك عندما نتعايش مع الإهمال المزمن الناتج عن الحدود غير الواضحة.

ينتج عن عملية الإهمال هذه، إذا ما ترافقت مع الحدود المشوشة وغير الواضحة، والتي ترافق مع عملية بناء قيمتك وهويتك، مشاعر العار والخوف.

$$\text{الإهمال} + \text{الحدود المشوشة وغير الواضحة} \\ = \text{العار والخوف}$$

تتعلّق عملية استمراريتنا بالحياة بمدى الحماية التي نتمتع بها ضد ألمانا. نورد في ما يلي عدة طرق نستطيع استخدامها في دفاعاتنا واستجاباتنا للألم، والتي نخفي بها شعور العار.





## التحكم

يتعلم الأطفال التحكم بمشاعرهم بطريقتين: الأولى خارجية، والثانية داخلية. إن الطفل المسؤول ينجح عادةً بالتحكم الخارجي، وفي التأثير على الناس، والأماكن، والأشياء. يلعب هذا الطفل دور الوالد بالنسبة لأشقائه وشقيقاته وبالنسبة إلى نفسه أيضاً. يقول كريس: "رَبَّيت نفسي بطريقة جيدة نسبياً". واستطاع تيم أن يحدّد وقت النوم لشقيقه وشقيقته الأصغر منه سناً، وكان يحرص على استحمامهما وتغطيتهما. اعتاد أيضاً على تحضير زاد الغداء لهما ليأخذهما إلى مدرستهما في الصباح التالي. واعتادت كمبرلي أن تتصل بوالدها لتخبره بما عليه القيام به بعد انتهاء عمله وحضوره إلى البيت. ويميل كل الأطفال لمحاولة التحكم بالجانب الداخلي، وغير الملموس، من حياتهم الشخصية. إنهم يفعلون ذلك عن طريق إخفاء مشاعرهم وإنقاص احتياجاتهم، من دون أن يتوقعوا أو يطلبوا أي شيء.

"أنا لست غاضباً. فما هو الشيء الذي يجعلني غاضباً؟"

"لم أكن مرتبكاً. تعودت الآن على تلك الأشياء."

"لست بحاجة للذهاب إلى منزل صديقي، فمن سيتواجد في المنزل ليعتني بشقيقي؟"

"لا أريد الاحتفال بعيد ميلادي، فوالدي لن يحضر على أية حال."

تمثّل هذه العبارات نماذج عن التحكم بالذات، وعن وسائل الحماية ضد مزيد من الألم. يحصل ذلك عن طريق كبت الرغبات والمشاعر. نلاحظ أنه عندما نكون أطفالاً تتمحور محاولتنا للتحكم داخلياً، أو خارجياً، بعملية بقائنا. تأخذ هذه العملية معناها عندما تكون منسجمة مع بيئتنا.

تسبّب حاجتنا المستمرة للتحكم، مع الأسف، مشاكل في حياتنا عندما نكون لأننا عندها نكون قد أمضينا سنوات عديدة ونحن نفرط في الاحتراس، وفي التأثير على الآخرين، وعلى أنفسنا، باعتبار ذلك وسيلة للحماية. إننا نصل إلى هذه السن

من دون أن نعرف فعلياً كيف ينبغي لنا أن نعيش الحياة بطريقة مختلفة. تعودنا أن نصبح مغلقين جداً، وضيقين، في نظرتنا للعالم إلى درجة أننا نعجز عن رؤية ما يراه الآخرون بسهولة. ندرك أننا أصبحنا متسلطين، ومتطلبين، ومتصلبين، ومثاليين.

لا نعرف، وقد وصلنا إلى هذه السن، كيف نصغي. إننا نقاطع الآخرين أثناء حديثهم، ونقاطعهم في علاقاتهم. إننا لا نطلب المساعدة، ولا نستطيع إدراك الخيارات التي نمتلكها، كما أننا نمتلك القليل من العفوية والقدرة على التفاعل مع الآخرين. نعاني في هذه الفترة من مشاكل صحية ناشئة عن أسباب نفسية وجسدية. ونقوم بتخويف الناس عن طريق إخفاء مشاعرنا، ونضع تركيزنا العميق في محاولة تأمين سلامتنا، ونكون في أحيان كثيرة غير مدركين لذاتنا العاطفية، مع أننا نبقي مرتبين كثيراً ومليئين بمشاعر العار. إننا نعتمد هنا على ما نعرفه أكثر من أي شيء آخر، أي التحكم. تأتي العواقب معاكسة غالباً لما نتمناه في السابق، فلا تتم تلبية احتياجاتنا. وتفقد علاقاتنا في هذه المرحلة إلى التوازن، ويصبح إفراطنا في الحذر أخيراً مليئاً بالأعباء ومتعباً كثيراً. نقف في هذه المرحلة والتشوش يسيطر علينا نتيجة أخطائنا السابقة، أي عندما حاولنا بجهد تصويب الأمور. نستسلم هنا إلى الاكتئاب، وسرعان ما نلجأ إلى طرق غير سليمة لمواجهة الحزن والألم اللذين تنتج عنهما عادة سلوكيات إدمانية.

### المثالية

تتعرّز المثالية نتيجة الاعتقاد القائل إنه إذا كان سلوك الشخص مثالياً، فلن يكون هناك سبب للتعرض للانتقاد، وهكذا لا يتبقى أي سبب للشعور بالألم. يتعلّم الأطفال المثاليون أنه بغض النظر عما يفعلونه فهذا لن يكون كافياً بالنسبة إليهم. أثناء جردهم الحثيث لتحسين رضاهم عن أنفسهم، وللتخلص من مصدر ألمهم، يشعر هؤلاء بميل نحو التفوق، لذلك فهم يجهدون باستمرار في هذا السبيل، وفي سبيل أن يكونوا الأفضل مهما كلفهم ذلك، لكنهم يفعلون ذلك لإرضاء أنفسهم غالباً.

إن الأشخاص المغرقين بالمثالية يتكئون هم أشخاص تربوا وسط بيئة منزلية صارمة. تأخذ الصرامة أحيانا شكل توقعات غير واقعية يمتلكها الآباء تجاه أبنائهم، وتجاه أنفسهم أيضاً. إننا نقوم في هذه الحالات بإدخال توقعات والدنا في لاوعينا. نستطيع ملاحظة التعبير عن الصرامة عندما يشعر الأطفال بالحاجة إلى القيام بالأشياء بطريقة مناسبة، وذلك من أجل اكتساب رضا واستحسان والديهم، وكذلك لتخفيف مخاوف رفضهم. يعتبر معظم الأطفال أن القيام بالأشياء بالطريقة الصحيحة يعني أنه لا مجال أبداً لارتكاب الأخطاء.

نستلم في طفولتنا أن نكافح لكي نغني قداماً، ولا يتوفر لنا الوقت أو المجال أبداً لكي ننال قسطاً من الراحة، أو لنستمتع بفرح ورضا داخليين.

تعني المثالية، كمعيار أداء، أننا لا نمتلك المؤهلات أبداً. يتحول عدم اكتسابنا للمؤهلات اللازمة إلى مقارنة أنفسنا مع الآخرين على طريقة الصالح مقابل السيئ، والأفضل مقابل الأسوأ. نخرج نتيجة هذه المقارنة مع شعور يوحى بأننا أقل شأنًا من الآخرين. إن هذه المقارنة مع الآخرين هي إحدى الطرق الأساسية التي يستمر الناس فيها بتكوين عار أكبر لأنفسهم. إننا نستمر بالتصرف تجاه أنفسنا داخلياً بالطريقة التي تصرف بها الآخرون نحونا خارجياً. لم تُعتبر الجهود التي قمنا بها سابقاً كافية، ومناسبة، أو صحيحة بما يكفي، ولذلك فإننا لا نطور إحساساً داخلياً يمكننا من معرفة ما هو المطلوب منا كي نقوم بالأشياء الصائبة.

"تطورت عندي عقلية مثالية، فأنا أعتبر أن أي شيء لا يحتل المرتبة الأولى هو شيء فاشل".

## التأجيل

إن البدء بمشروع من دون إكماله، أو التفكير بمشروع وعدم البدء به أبداً، هو ما ندعوه التأجيل، إنه محاولة لتأمين الحماية ضد الشعور بعار آخر. إن المثالية والتأجيل مرتبطان ببعضهما بشكل عميق. يلجأ الناس إلى التأجيل نظراً لرغبتهم بالقيام بالأشياء بصورة مثالية، لأنهم يدركون أنهم لن يكونوا ناجحين تماماً، أو أن

جهودهم لن تكون مقبولة، وهكذا يتوقّفون لأنهم يجدون أماناً أكثر في عدم المحاولة.

يتلخّص الأمر بالنسبة إلى بعضهم بما يلي: تلقينا القليل من الاهتمام والرعاية من الآخرين بشكل لا تشجّع معه لإطلاق مشاريع جديدة، فما بالك بإتمام هذه المشاريع! كم من المرات فعلنا شيئاً، أو رسمنا لوحة، أو كتبنا قصة، وقمنا بعرضها بفرح على والدتنا أو والدنا، لكن والدنا بالكاد نظرا إلى هذه الأشياء قبل أن يضعها جانبا، أو حتى أنهما أضاعاها. يميل الأطفال إلى أداء واجباتهم المدرسية بطريقة مشوشة إذا لم يتلقوا دعماً إيجابياً من والديهم. إننا نؤمن أن الآخرين لا يكثرثون بنا، ثم نمضي لتكوين موقف يقول: "لماذا يتعيّن عليّ أن أكرث؟" ينتج التأجيل نتيجة لهذه المواقف.

يبقى من الوارد أن نتعرّض للسخرية نتيجة جهودنا، ما يجعلنا نشعر بعدم كفاءتنا، أو بغبائنا. إننا نجد طرقاً لكي نحمي أنفسنا عندما يحدث هذا الأمر، وهكذا فإننا نلجأ إلى التوقّف عن الاهتمام في أي تحرك من شأنه أن يرهّن أننا فاشلون حقاً. نشعر إضافة إلى ذلك باليأس عندما تجري مقارنة مع شخص ينجز الأشياء بطريقة أفضل من طريقتنا.

يقول توم إنه كان يُقارَن دائماً مع شقيقه الأكبر منه سناً. ويشرح توم الأمر بالقول: "كان شقيقي الأكبر سنّاً أكثر وضوحاً مني، وكانا أسرع مني بكل شيء، كما أظهرنا نتيجةً حسنة في المدرسة، أما أنا فكنت أبطأ في استيعاب الأمور. لم أهتم كثيراً بدروس الرياضيات والعلوم. أظهرت اهتماماً أكبر بأصدقائي، واعتبرت أن المدرسة تشكل عبئاً عليّ، بالإضافة إلى أنني لم أتلق أية مساعدة من والدي اللذين اهتموا فقط أن أكون مثل شقيقي، لكنني عجزت عن ذلك فاستسلمت للأمر الواقع. لم أكن مثلهما، ولم أرغب بذلك".

يتوافق التأجيل أحياناً مع الغضب الذي يظهر بصورة موقف يقول: "سأريك! لن أكمل هذا"، أو "سأقوم بهذا بشكل جزئي فقط، فأنا لن أبذل قصاري جهدي". يكمن نوع من التحدي في جوهر هذا الموقف الذي يكاد يصرخ قائلاً: "أحبوني كما أنا، وليس لما أفعله". إننا نتعلّم عدم المبادرة، والإحجام عن إنهاء أمرٍ

بدأنا به إذا نشأنا وسط عائلة تتمسك بقاعدة التصلب، عائلة لا تسمح بارتكاب الأخطاء، ولا تسمح بالمخاطرة أو بالتمايز، ولا تسمح أيضاً بجذب الانتباه للذات. يُعتبر من المدهش حقاً أن يستطيع الذين نشأوا حسب هذه الطريقة إنجاز أي شيء.

"عندما كنت أرتكب خطأ أثناء قيادتي السيارة كان والدي يسارع إلى صفعي بقفا يده على فمي. ولا يحتاج المرء أن يقول إنه ليس من السهل عليه أن يقود سيارته مع انسياب الدموع، وخيبة الأمل، والغضب. حصلت عندما وصلت إلى عمر الثامنة عشرة على أربع رخص لتعلم قيادة السيارة للمبتدئين. وصلت إلى عمر الحادية والعشرين قبل أن أجد عندي ما يكفي من الشجاعة للحصول على رخصة القيادة، وانتظرت إلى أن وصلت إلى عمر السابعة والعشرين قبل أن أتمكن من قيادة السيارة في الطريق السريع. يرافقني إلى هذا الوقت الخوف من تجربة الأشياء الجديدة. إنني أقوم بوضعها جانباً، وفي حالات كثيرة لا أحاول استخدامها".

### لعب دور الضحية

نغرس في أعماقنا أحياناً بعض المعتقدات مثل: "لا قيمة لي"، و"لا أمتلك أية قيمة بذاتي"، و"الآخرون هم أكثر قيمة مني"، فيصعب علينا عندها أن نضع الحدود. لن نعرف عندها كيفية قول كلمة لا. إننا نكافح لأننا مقيدون بحدود كثيرة، وكثيراً ما تزول هذه الحدود، أو لا تكون قوية كما نتوهم. إن مزيجاً من عدم الإيمان بقيمتنا الذاتية، وعدم تطوير المهارات التي تتناسب مع اعتقادنا بقيمتنا، يوديان بنا إلى لعب دور الضحية.

يتعلم الضحايا عدم الوثوق بمدركاظم الحسية، وهم يعتقدون أن مدركات الشخص الآخر لا بد وأن تكون أكثر دقة من مدركاظمهم. إننا نعطي الآخرين على الدوام امتياز الشك بنا، مع استعدادنا للاستجابة للقواعد التي يضعها الآخرون. لا يميل الذين يلعبون دور الضحية إلى طرح الأسئلة، فبالإضافة إلى القواعد العائلية المعروفة لا تتكلم، لا تشعر، لا تفكر، نتعلم قاعدتي لا تشك ولا تسأل.

عدم الإيمان بقيمتنا الذاتية يجعلنا نميل إلى العجز عادةً عن إدراك أننا نمتلك احتياجاتنا الخاصة، ونتيجة لذلك فإننا نميل إلى إهمال أنفسنا. إننا نتحرك من موقع الخوف، فنصبح غير قادرين على الوصول إلى أي درجة من درجات الغضب، أو الاعتداد بالنفس، اللذين يترافقان مع تلقي الأذى، وخيبة الأمل، أو حتى الإهانة. يميل الضحايا عادةً إلى عدم معرفتهم الإجابة عندما يُسألون عما يحتاجونه أو يريدونه.

يتّضح أن استجابة الضحية تأتي نتيجة الاعتقاد بالعجز الشخصي، وعادةً ما يكون هذا الواقع عبارة عن استجابة للألم العاطفي العميق الذي يشعر به الشخص. يأتي ذلك نتيجة العجز، لكن الضحية يعتبر ذلك نوعاً من الحماية له. إننا نعتقد في هذه الحالة أننا لن نعاني الكثير من الألم إذا استسلمنا وتخلينا عن استقلاليتنا لشخص آخر.

يطوّر الضحية قدرة تحمل عالية للألم وللسلوك غير السوي. إننا نصبح منفصلين (باعتبارنا ضحايا) عن ذواتنا من الناحية العاطفية، ونحن نفعل ذلك عندما نصبح ماهرين في عملية التبرير، والتقليل من أهمية الأمور، واللجوء عادةً إلى إنكار أحداث حياتنا وعواطفنا. نفقد في هذه الحالة قدرتنا الفورية على تحديد سلوك الآخرين، حتى لو تبين أنه مؤذٍ، وهو السلوك الذي نقدر أنه سيتسبب لنا بشعور أكبر من العجز، أو أنه سيضعنا في مأزق أكبر.

يظلّ بعض الضحايا في دائرة العزلة. ويلعب أولئك الذين اختاروا الظهور بدور الضحية/الشهيد على الشكل التالي: "أنظر كيف أصبحت ضحية الآخرين، أليسوا فظيعين لأنهم فعلوا ذلك بي؟ ليس لي إلا أن أتحمل". نلاحظ هنا أن لعب دور الضحية يصبح جزءاً من الدورة، لأن الضحايا يشعرون بالأسى في أعماقهم نتيجة إهمال الآخرين لهم، أو إنزالهم للأذى بهم. إننا لا نتصرّف بطريقة توفّر لنا السلامة والأمن، الأمر الذي يؤدي إلى التسبب بإهمال، أو أذى، أكبر لنا.

نلاحظ أنه كلما كان شعور المرء بالعار أكبر كلما ازدادت احتمالات دعوته شخصاً آخر، يحمل شعوراً مشابهاً بالعار، كي ينضمّ إلى حياته. يتمتع الشخص الآخر عادةً بالقدرة على التحكم، ويكون قادراً على جعل الأمور تحدث، وهو شخص يشعر أنه يقوى عن طريق الاستفادة من ضعف الضحية. يقود الانجذاب

القائم ما بين الشخصين المعنيين إلى أن يسيطر الشخص الأقوى على الضحية، سواءً عاطفياً أو جسدياً، ويعتمد ذلك على ماضي هذين الشخصين.

يجد الضحايا في نهاية الأمر صعوبة كبرى في حماية أنفسهم في سياق العلاقات الحميمة، ولربما يجد شخص ما شوقاً يائساً لتلقي الرعاية والاهتمام، يصعب هذا الأمر إيجاد الحدود المناسبة والأمنة مع الآخرين. إننا نميل إلى التقليل من شأننا وإلى جعل الشخص الآخر الذي نميل إليه مثلاً لنا، وهو الأمر الذي يمنعنا من الحكم على الأمور بطريقة صحيحة. يجعل هذا الأسلوب الدفاعي من الصعب علينا تقييم الأخطار المحدقة بنا بطريقة دقيقة.

"لا أعرف شيئاً عن العلاقات. لا أعرف ما يتعين على المرء أن يتنازل عنه في العلاقة، وهكذا تنازلت وتنازلت. لم أعرف ما هي احتياجاتي. لم أعرف كيف أطلب الأشياء التي أريدها. لم أعرف ماذا أريد. عرفت أن لا أحد يكتسرت بي أو يهتم بي. لم يقم أحد بتلبية احتياجاتي في الماضي، وهكذا لم أتوقع أن يحصل هذا الأمر في الحاضر. بدت العلاقات التي أقمتها واحدة إثر أخرى، متشابهة. استفاد الآخرون مني، وتعرضت للصفع كثيراً. مثلت كل علاقة خسارة جديدة لي".

يتعرض الشخص الذي يشعر بالعار، سواءً كان ذكراً أم أنثى، وللأسباب التي ذكرناها أعلاه، للوقوع ضحية مرة بعد أخرى.

"اعتاد الشبان دعوتي للركوب في سيارتهم عندما كنت أرتحل، ولم يسمحوا لي بالترجل من السيارة إلا بعد أن ينالوا مني ما يريدون، ثم يركلونني خارج السيارة، ثم لا ألبث حتى أكرر الأمر ذاته".

### الغيظ

يُعتبر الغيظ الوعاء الذي تتجمع فيه كل المخاوف، والفضب، والإهانات، ومشاعر العار. ويُقصد من الغيظ الحماية التي تتخذها ضد التجارب اللاحقة التي تسبب الألم. يمثل الغيظ دفاعاً لنا بعد مرحلة العجز، أو عدم الرغبة بتحمل الألم.

يُعتبر الغيظ من الناحية العاطفية محاولة يقوم بها الشخص كي يصبح مسموعاً، ومرئياً، وذا قيمة. يحدث ذلك في قمة يأسنا وافتقادنا للمهارات الأخرى. ويُنظر إلى الغيظ في الغالب على أنه السلوك الذي يعوّضنا عن الاحساس الغامر بالعجز. يحدث الغيظ عندما نعيش مع إحساس مزمن بالعجز المترافق مع الخوف، وعندها يقدم لنا السلوك المتميز بالغيظ إحساساً بالقوة. يسارع الناس إلى اللجوء إلى الغيظ عندما يمثل هذا الأمر الطريقة الوحيدة التي يعرفونها لحماية أنفسهم ضد مشاعر الفراغ، والعجز، والألم.

"لا أشعر بعدم كفاءتي أو بعيوبي عندما أعبر عن غيظي، ولربما يكون شعوري هذا إحساساً زائفاً بالقوة، لكن عندما يكون كل ما عرفته هو عجزتي، فسوف أختار القوة الزائفة وأفضلها على شعوري بانعدام القوة عندي".

يوفر السلوك الذي يتميز بالغضب الحماية لنا عن طريق إبقاء الناس على مسافة معينة منا. لا يستطيع الآخرون نتيجة لذلك أن يلاحظوا في روح الشخص الذي يشعر بالغيظ أنه يعتقد في أعماقه أنه بشع للغاية.

يحدث كثيراً أن يشبّ الأشخاص الذين يتميزون بالغيظ مع هذا الشعور. بذلك يكون الغضب هو النموذج الوحيد الذي يمتلكه ذلك الشخص كي يكون مسموعاً، أو ليحصل على التحكم.

إن الغيظ بصفته وسيلة دفاعية يوفر الحماية عن طريق تحويل العار إلى الآخرين. يختار الشخص الذي ينفس عن غضبه شخصاً يبدو له بمظهر الضحية يظهر استعداداً، عن وعي أو من دون وعي، لتلقي الإهانة أو لتحمل مشاعر العار. إننا نعيش عادةً مع أشخاص سرعان ما يصبّحون ضحايا مزمنين لغيظنا، كأننا بذلك نحصل على الارتياح بعد أن ننقل غضبنا إلى الآخرين بدل حصره في داخلنا.

"تطلعت دائماً للحصول على الأجوبة من الخارج، ولطالما كانت الحياة نوعاً من الفوضى بالنسبة إليّ. انتهى كل شيء فعلته إلى جعل الأمور أسوأ. شعرت بالوحدة العميقة، وبالرعب. شعرت بالفراغ ولم أعرف السبب، أما



استجابتي لهذا الوضع فكانت شرب الخمر والشعور بالغضب، وسرعان ما أصبحت مدمناً مخلصاً لكليهما".

نشعر أحياناً مع تقدمنا بالسن أن الغضب هو الشعور الآمن الوحيد الذي يمكننا التعبير عنه. يقود هذا الأمر أحياناً إلى تصرفات غير سليمة تحت قناع من الغضب. لا يُظهر الكثير من الناس المليئين بمشاعر الغضب أية علامات للمشاعر الأخرى. إنهم يقفون على غطاء محكم على كل مشاعرهم حتى يتسبب شيء ما بتفجّر هذه المشاعر. لا يُلاحظ في أحيان كثيرة أية علامات تدل على مشاعر معينة، ثم ترتسم فجأة إشارات الغضب على الوجه، وتوجّه نحو شخص آخر، وهذا ما أشير إليه بعبارة رشقات بندقية رشاشة. تظهر تلك الرشقات أحياناً نتيجة ملاحظة قاسية في العمل، أو أنها تظهر بشكل انتقاد لاذع يوجّه نحو نادل، أو عامل في محطة وقود.

إن أفضل وصف يطلق على الشخص الذي يشعر بالغضب هو أنه ذلك الشخص الذي يمسك بعلبة تحتوي على الغاز في إحدى يديه، بينما يُشعل عود ثقاب بيده الأخرى.

يميل بعض الناس إلى إظهار غيظهم المزمّن الذي يرتسم على ملامحهم الخارجية، لكننا نرى آخرين يفضلون العيش مع غيظهم المغروس في أعماقهم، ومع غضبهم الذي يغلي في داخلهم أي أنهم يحتفظون بغضب صامت. يُذكر أنه عندما يتمّ كبت الغضب وغرسه في أعماق النفس، تكون النتيجة أنه يتزايد مع الوقت. يتطوّر هذا الغضب ليصبح مرارة مزمنة، أو اكتئاباً مزمناً. يتسبّب هذا الغضب بالانفجار بصورة مفاجئة ويتخذ شكل فعل عدائي كبير واحد، عندما لا يجد منافذ أخرى له.

إن حوادث العنف المدرسي المعروفة هي أمثلة على ذلك الغضب. تبين في أعقاب حوادث إطلاق النار التي حدثت في جونزبورو في أركنساس، وبادوكا الغربية في كنتكي، وسيرنغفيلد في أوريغون، أن مطلقي الرصاص المراهقين لم يسبق لهم أن أظهروا علامات سابقة على العدوان. وبيّنت التحقيقات اللاحقة مع ذلك أن هؤلاء الفتيان المضطربين يحملون أعباء الغضب المدفون، وهو الأمر الذي تفجّر بصورة عنفٍ قاتل.

يذكر أن البالغين اللذين كانا مسؤولين عن قتل اثني عشر طالباً من زملائهم في مدرسة كولومبين الثانوية، وذلك قبل أن يقتلا نفسيهما، قد وُصفا من قبل الذين يعرفوهما بأنهما مختلفين، لكنهما ليسا عنيفين جداً. يظهر الآن بوضوح المغزى الكامن وراء هذه الأمثلة والذي يقول: لا يُعتبر المظهر الخارجي دلالة صادقة عما يحدث في داخل الذات.

لا يظهر السلوك غير السوي نتيجة لتراكم العواطف فقط، لكنه مزيج للعجز عن تحمّل المشاعر المؤلمة، والعجز عن حل معضلة ما، أو العجز عن ملاحظة الخيارات المتاحة. ويُنظر إلى الخيارات على أنها عواقب شائعة للعيش مع الإدمان.

"في حين أن والدي كانت مدمنة على الخمر والمخدرات، كان والدي مدمناً على غيظه. اعتاد والدي على توجيه قبضته نحو أي شيء وكل شيء. اعتاد أيضاً أن يصرخ ويهاجم كل شيء، ويعرب عن استعداده لقتل أي شخص بكلماته. بدا في الواقع كأنه يستمتع بذلك، كان منظره يصلح ليكون مشهداً في فيلم سينمائي، لكنه كان شيئاً واقعياً بالنسبة لنا. أقسمت ألا أنتهي كما انتهى والدي، ومع ذلك فهذا هو ما أقوم به بالضبط. إنني أتفهم المدى الذي ذهب إليه في غيظه، وأتفهم أيضاً القوة التي شعر بها، وهذا ما يدمر كل شيء في حياتي".

### الاكتئاب

يتمّ تصوير الشخص المكتئب عادةً، مع الأسف، باعتباره ذلك الشخص الذي يُكثر من النوم، والذي يعجز عن تناول الطعام، ويميل كثيراً إلى فكرة الانتحار. تمثل هذه الصورة النهاية المتطرفة لاستمرارية الاكتئاب، ومع ذلك يستطيع الكثير من البالغين المكتئبين القيام بوظائفهم اليومية، ويقدرّون على الإيفاء بمسؤولياتهم. تعود هؤلاء على اتباع نموذج العيش الذي يرتاحون إليه. ويتعيّن علينا أن نتذكّر أن الأطفال الذين يبدو بمظهر جيد هم أولئك الذين يحافظون على مظهر يدلّ على أن كل شيء على ما يرام في الخارج، بينما هم يموتون ببطء من الداخل. الأطفال الذين يعيشون في منازل يسود الإدمان فيها، يطوّرون مهارة تجزئة مشاعرهم. لربما

يكفي هؤلاء الأطفال قبل استسلامهم للنوم في الليل، أو يفجّرون غضبهم، أو ينكمشون في خوفهم، لكنهم عندما يصلون إلى المدرسة فإنهم لا يخبرون أحداً عن مشاعرهم أو تجاربهم. يُبرز هؤلاء أنفسهم للعالم كأهم على ما يرام، وكأن الحياة رائعة بالنسبة لهم، ولا ينقصهم أي شيء. يُبرز هؤلاء الجانب الزائف من الذات الذي يخلو من نظرة الاكتئاب، بينما الذات الحقيقية، أي الذات العاطفية والروحية، تعاني من يأس عظيم. إننا نمارس هذا يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع، وشهراً بعد شهر، وسنة بعد سنة. يتحوّل هذا الأمر بسهولة إلى مهارة حيث نمارسها في كافة أوجه حياتنا المختلفة. لا يُظهر الكثير من الأطفال البالغين نتيجة لذلك اكتئاباً واضحاً، بل يكونون من الذين يسيرون في الحياة وهم يحملون جراحهم ويختزنون اكتئابهم.

يلجأ بعض المكتئبين إلى تجنّب مشاركة الآخرين بنشاطاتهم في المستويات الحميمة، وذلك بهدف الإبقاء على اكتئابهم مخفياً. إنهم يتجنّبون تمضية ما يكفي من الوقت مع الأصدقاء الذين قد يلاحظون مشاعرهم الحقيقية، ويأسهم الداخلي، أو الفراغ الذي يعيشون فيه. يلجأ هؤلاء أحياناً إلى الاعتماد على الحماية التي يوفرها الانشغال بالأعمال وإنجاز المهمات الملقاة على عواتقهم. يعتمد هؤلاء أيضاً إلى إبقاء تركيزهم على أشياء أخرى، وأشخاص آخرين. إنهم يظهرون بمظهر المقتدرين جداً ويضعون قناعاً قوياً يصعب اختراقه يقول: "لا تسألوني عن نفسي. لا تخرجوني".

يصعب على المرء أن يعيش وسط الاكتئاب. ويزداد الاكتئاب صعوبة عندما يترافق مع الشعور بالعار. يُعتبر الشعور بالعار أحد أسباب الاكتئاب، وهو يزداد فينا لأننا نشعر بالاكتئاب.

إن الشعور بالاكتئاب هو مسألة معقدة يمكننا مواجهتها بطرق متعددة. يعتبر الكثيرون أن الاكتئاب ينتج عن عدم توازن كيميائي حيوي، أو أنه ينتج عن كيميائية أعصاب مضطربة، وأن أفضل علاج له هو مضادات الاكتئاب. ويشيع بين المختصين قبول الفكرة القائلة إن الاكتئاب يشيع بين العائلات، وهو الأمر الذي يوحي بوجود ميل وراثي نحو الاكتئاب. ينتج الاكتئاب الكيميائي أيضاً عن التجارب الخارجية. ويعتبر الكثيرون أن الاكتئاب هو نتيجة للاعتياد على التشاؤم،

وللطريقة الفوضوية في النظر إلى العالم. إن العيش وسط جو من الإدمان يسمح للشخص، بالتأكيد، أن يرى العالم بطريقة سلبية وفوضوية. يأتي الاكتئاب أيضاً كنتيجة للشعور بالخسارة، ونتيجة للعجز عن القيام بأعمال الحزن الضرورية اللازمة لإنهاء مشاعر الأسى. نستطيع أن نعتبر الاكتئاب مظهراً من مظاهر الحزن المرضي. ويزيد الحزن المرضي من حدة الاكتئاب المختزن.

**ملاحظة:** ينبغي أن يقوم طبيب مختص ومؤهل بتقييم كل مظاهر الاكتئاب.

ترابط العيش وسط عائلة يتحكم فيها العار مع مقدار كبير من الضياع. نلاحظ أن العائلة التي تعناد التمحور حول الإنكار، وليس من المسموح فيها التحدث بصراحة، يسود فيها إحساس مضخم بالضياع ناتج عن عدم وجود طريقة للعمل وسط الألم. ترابط الأذى، وخيبة الأمل، والمخاوف، ومشاعر الغضب مع أحداث الحياة، إذ تختلط كلها معاً كي تُغرس في أعماق النفس. إذا أضفنا إلى ذلك هذا المعتقد الشخصي الذي يقول: "إنني على خطأ"، أو "لا قيمة لي"، يصبح من السهل علينا أن نرى سبب وصولنا إلى الاعتقاد بعدم وجود قيمة لنا بحيث أننا نسارع إلى محاولة إخفاء ذاتنا الحقيقية عن الآخرين. نصطدم في النهاية بجدار صلب وبشكل مفاجئ عندما نصل إلى عمر الخامسة والثلاثين، أو الخامسة والخمسين. إن عبء إخفاء مشاعرنا يصبح في النهاية ثقيلاً جداً، وتتوقف هنا كل آليات التحكم والحماية، وهي الآليات التي سمحت لنا بالاستمرار طويلاً. يتعمق الاكتئاب فينا بشكل قوي، أو تضعف قدرتنا على التجزئة بشكل لا نعود معه قادرين على إخفاء اكتئابنا.

"لم أعرف أنني مكتئب إلى أن زال الاكتئاب عني. عشت طوال حياتي على هذا الشكل. قمت بوظيفتي، وتابعت عملي في هذا العالم. حصلت على وظيفة جيدة، وعائلة سعيدة، لكنني لم أشعر بالفرح أبداً. أريد أن أقول إنني ماهر اجتماعياً، ولم يعرف أحد طبيعة مشاعري عبر السنين. لم أستطع الحفاظ على المظاهر بعد ذلك. توقفت دفاعاتي القديمة عن العمل، وبدأ الأمر وكأنني اصطدمت بجدار صلب عجزت عن رؤية نفسي وأنا أتجه إليه".

## الاكتئاب والإدمان

تختفي مظاهر الاكتئاب عادةً وراء اضطرابات الإدمان. إننا ندرك هذه الأيام أنه عندما يتحرّر الناس من مظاهر الإدمان المتنوعة، ويتمكّنون من تنظيف أجسادهم من الخمر، فسرعان ما يظهر عندهم نوع من الاكتئاب السريري، يزداد قوة نتيجة مشاعر العار، والألم، والعجز. نستطيع القول إنه على المستوى النظري ترسخ العلاقة الإدمانية مع أي شيء تقريباً، طالما أن المادة الإدمانية، أو الشخص، أو النشاطات، تخفّف عن المدمن خطر الاكتئاب الظاهر. يحتاج المدمن للوصول إلى هذه الحالة فإن الدفاعات لدى المدمن تقوم بتحويل حالته العاطفية من الشعور بالعار إلى الشعور بالعظمة، ومن مشاعر التفاهة إلى الاحساس بقيمته غير الاعتيادية، والشعور بسعادة كبيرة. يتمكّن الإدمان على الدوام من جذب الشخص من حالة أقل من إلى حالة أفضل. يترافق التأثير المهدد للمخدرات والخمر مع شعور المرء أنه في القمة بنتيجة العنف الجسدي، كذلك نتيجة تصفيق الجمهور له، أو نتيجة مغامرة جنسية، أو نتيجة ربح كبير ومفاجئ في سوق الأسهم. إن انخراط الرجال في الوسط الاجتماعي يدفعهم عادةً نحو سلوكيات من النوع الذي يتسبّب بالإثارة.

يعمد بعض الناس إلى الاكتفاء بالتفتيش عن طريقة تمكّنهم من التهرب من ألمهم، وعارهم، واكتئابهم. إنهم يبحثون عما يسمى المخدرات المشبعة، مثل الخمر، والمهدئات، أو الإفراط بتناول الأطعمة. تترافق السلوكيات التي تؤمّن الإثارة وتلك التي تؤمّن الإشباع وتكون خطرة في الوقت نفسه. إن بعض أنواع المقامرة تُعتبر من المهدئات الكبيرة مثل آلات القمار، في حين تؤمّن الأنواع الأخرى إثارة أكبر مثل سباقات الخيل، أو المتاجرة اليومية. تعتبر بعض السلوكيات الجنسية من أنواع المسكنات والمهدئات، بينما تتضمن الأنواع الأخرى الإثارة التي تؤمّن المخاطر. نلاحظ أن الإفراط القسري في تناول الطعام هو الاستجابة المهدئة الأكثر شيوعاً لمشاعر العجز والعار التي تترافق مع الاكتئاب.

ينظر المجتمع بكثير من الاحترام إلى الذين يسرون برغم جراحهم، أي أولئك الذين ينكرون مصاعبهم، وهم بذلك يخلقون حاجة لدى الناس لوضع قناع على

اكتسابهم. إن مزيجاً من الاختلاط الاجتماعي، الذي يُضاف إلى التنشئة وسط أجواء الإدمان، من شأنه أن يكون شعوراً بعار أكبر بالنسبة لمجموعة من المشاعر عند الرجال. يتعين ألاّ يدهشنا واقع أن الرجال يُقدمون على الانتحار بمقدار يزيد أربعة أضعاف عن نسبة النساء المنتحرات. يلقي الرجال تقليدياً توقعات، وتشجيعاً على الانشغال في سلوكيات تتطلب المخاطرة. يلجأ الرجال نتيجة لهذا الواقع إلى وضع أقنعة على اكتسابهم المترافق مع الإدمان بدرجة أكبر مما تفعل النساء. يلاحظ أنه عندما يُظهر الأطفال الاكتئاب بشكل واضح، فيكون ذلك في العادة أكثر من الانفجار الأخير لاكتئاب مزمن ومخزون وغير ظاهر.

### اضطرابات إدمانية

"أستطيع أن أتذكر جرعتي الأولى من الخمر. كنت في الحادية عشرة في ذلك الوقت. كرهت الطعام حينها، لكنني شعرت بالتوهج وبأثر ذلك المشروب. اعتدت أن أشعر بالتوعلك الشديد وأقسم بعد ذلك بكل الأناجيل ألاّ أعود إلى الشرب ثانية، لكنني كنت أعود إليه. سكرت مرات كثيرة لأن الثغرة في جوفي كانت كبيرة جداً بحيث تمكنت الخمر، ثم المخدرات الأخرى بعد ذلك، وحدها من سدّ هذه الثغرة. أصبحت الخمر والمخدرات الحل الوحيد".

إذا ما تحدّرتنا من عائلة بائسة فعالباً ما نتعوّد الخروج لوحدها باحثين عن حلّ لتخفيف معاناتنا. يظهر هذا التخفيف من الألم غير المحتمل، أو الخلاص منه، شيئاً لا بد منه بطريقة أو بأخرى. إننا نحتاج في هذه الحالة إلى شخص ما أو شيء ما ليزيل إحساسنا الشديد بالوحدة والخوف، وهكذا ننطلق لنبحث عن تجربة تغيّر مزاجنا. إننا نحتاج إلى الفرار، فيملأنا الاعتقاد أن الحلول للمشاكل تكمن في الخارج فقط عن طريق المواد المخدرة، أو السلوكيات التي نعتبرها علاجات. يحدث هذا عندما نعيش في بيئة تتميز بمشاعر العار، حيث يكون مصدر الألم خارجياً.

قد يتضمّن الإدمان الاعتماد على تناول الطعام، وعلى الأخص السكريات أو النشويات، والكافيين، والنيكوتين، والخمر، والمخدرات الأخرى. تُعتبر هذه

المواد، في ما عدا المخدرات الممنوعة، جزءاً أساسياً من تراثنا يوافق عليها المجتمع ويدعمها أيضاً، هذا الأمر يجعل من الصعب على المدمن أن يدرك في البداية أنه يستخدم هذه المواد بطرق غير صحية.

توفّر لنا هذه المواد الإدمانية التي نستخدمها وندمن عليها، بالإضافة إلى التحكم بأننا مؤقتاً، شيئاً لا نعرف كيفية البحث عنه بطريقة طبيعية. تعطي الخمر، على سبيل المثال، إحساساً بالقوة لشخص لم يعرف في حياته سوى الشعور بالعجز. إنها تعطي إحساساً بالشجاعة والثقة بالنسبة لشخص يفتقد هذين النوعين من المشاعر. تنتج هذه المشاعر عن المواد الإدمانية، وهي مؤقتة، وزائفة، لكن الكثيرين يعتبرون أن الشجاعة الزائفة هي أفضل من لا شيء. ينظر الشخص الذي يشعر بالعزلة والوحدة إلى الخمر كأداة تسهّل عليه عملية الاتصال بالناس. إن لسان حال مثل هذا الشخص يقول: "أعطني قليلاً من المشروب وسأشعر بالحياة والحيوية. سأبعد نفسي عن ذلك الجدار من العزلة، وسأجد نفسي وأنا أتكلم، وأضحك مع الجميع، وأصغي إليهم. إنني أرى عندها الناس وهم يستجيبون لي، وأنا أحب ذلك". إن هذا النوع من التفكير لا يعني أن صاحبه مدمن، لكنه يعني أنه متعطش للاتصال بالآخرين. تظهر الخمر في هذه الحالة كأداة تعطي دفعاً قوياً كي يشعر الشخص أنه كامل وتام.

يجد الأشخاص الذين لا يخصّصون أي وقت للعب، أو للمرح والضحك لأن الحياة كانت جدية للغاية بالنسبة لهم، أن الخمر تعطيهم فرصة للاسترخاء. تقول أليس: "أمضيت حياتي بكاملها في الاعتناء بالآخرين وبالانشغال الدائم. أنشغل يومياً بتحضير القوائم بحيث بت أعتقد أن العالم سيتوقف إذا لم أؤدي مهمتي. لم أفكر بالمرح الذي يفوتني، ذلك لأن المرح لم يكن أبداً جزءاً من حياتي. لم أتناول الخمر حتى أصبحت بعمر السادسة والعشرين، لكنني لا أعرف لماذا بدأت بشرها. أرعبتني تلك الضحكات الأولى التي أطلقتها وتبادلتها مع الآخرين. أتذكر أنني اعتبرت نفسي سخيفة وقتها، وشعرت مع ذلك بشيء من الانجذاب إلى الخمر. بدا هناك جزءاً من ذاتي كنت أجهله، وأصبحت الآن مستعدة لمعرفته. تزايد الشعور بالانجذاب إلى حالة الاسترخاء التي تسببها الخمر. أستطيع أن أتذكر

بالفعل أنني فكرت بما يلي: "لا يتعين عليّ أن آتخذ هذا القرار هذه الليلة، أو لا يتعين عليّ أن أفعل ذلك بنفسي". تحوّل هذا التفكير بسرعة ليصبح: "لا يتعين عليّ القيام بهذا كلياً". لهوتُ أخيراً، وتمتعت بالاسترخاء".

لم تعرف أليس طريقة أخرى للاسترخاء غير تناول الخمر، فأصبحت في نهاية الأمر معتمدة عليها كلياً. سعت هذه المرأة، مثلما سعى غيرها، للشعور أنها كاملة، لكن شعور الكمال هذا لم تلمحه إلا عندما كانت تحت تأثير الخمر.

إن السلوكيات الإدمانية، سواء كانت الإدمان على المواد الإدمانية، أو أنواع الإدمان الأخرى، تعطينا الأشياء التي لم نتعلّم كيفية اكتسابها بطريقة طبيعية، مثل الشجاعة، الثقة، الضحك، القوة (أو السلطة)، والتحكم، وقد تؤدي هذه الأشياء إلى التخفيف من حدة تلك الأجزاء التي ترعبنا من أنفسنا، مثل عواطفنا. تتراوح أنواع الإدمان الشائعة الأخرى ما بين النشاطات القسرية، مثل المقامرة، إنفاق الأموال، والسلوكيات الجنسية، وبين الاعتماد على علاقات معينة، والإدمان على العمل. نستطيع حتى أن نكون مشغولين بصورة قسرية ودائمة، ونمتلك القدرة التي تمكّننا من استخدام هذه الأمور لنبتعد عن الآخرين أو لنشغل أنفسنا بصورة دائمة، أو لكي نبعد أذهاننا عن ألمنا، ومخاوفنا، أو حتى غضبنا. إن هذه الأشياء تسمح لنا بالبقاء متحكمين بمشاعرنا، وهكذا نتجنّب الشعور بالسوء، أو حتى الاحساس بأننا لا نستطيع التحكم بحياتنا فعلاً. تظهر بعض السلوكيات القسرية الأخرى وكأنها نشاطات غير مؤذية، هذا إذا لم يتمّ تضخيمها، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تدمير التوازن في حياتنا. تُعتبر التمارين الرياضية، على سبيل المثال، نشاطاً صحياً إلى أن تصبح مفرطة، وعند ذلك ستقوم بإيذاء أجسادنا فعلياً. إن الإدمان هو العيش عند الحدود القصوى من دون امتلاك الاحساس بالاعتدال.

تقول فيليسا: "اعتبرت أن الطعام هو الحب، وأعطيت الطعام كل انتباهي. نظرت إلى الطعام بصفته طريقة الارتباط مع والدي، ولكي أتخلص من والدتي التي شعرت بضرورة التمرد عليها. بدا أن الطعام هو الحل بالنسبة لي. بدا لي أن الطعام ليس فقط هو الحل، بل إنه أصبح صديقي. أعتقد أن الأمر يتعلق بالتحكم، لكنني لم



أتعلّم أن أتحكّم بطعامي أو إدارته بطريقة سليمة. اقتصر ما تعلّمته على كيفية التمرّد، والتسلّل، وعدم الصدق".

نلجأ أحياناً إلى أمور مثل تجويع أنفسنا، وتطهير أجسادنا، أو الإفراط القسري بتناول الأطعمة، وقد تأخذ هذه الأمور صوراً من الغضب الذي نحولُه باتجاه ذواتنا، ولربما نلجأ إلى معاقبة أنفسنا عن طريق تناول الطعام بطريقة سيئة. إن الفتاة التي تفقد شهية تناول الطعام لربما تجوّع نفسها فعلياً، رغبةً منها لعدم لفت أنظار الآخرين، وكاستجابة منها للعار الذي تشعر به. ولعل فاقد الشهية، والشخص المصاب بالشره المفرط، يسعيان نحو الكمال، لكنه الكمال الذي يتأسّس على العار (أو ينطلق منه).

"انشغلت عند وصولي إلى الصف الرابع بتناول الطعام. أقنعت نفسي بطريقة فخورة أنني مدمنة على تناول شراب الكوكاكولا، مثلما كانت والدتي مدمنة على شرب الخمر".

"ظل الكافيين والشوكولا طعام الفطور الذي أتناوله لسنوات".

إن إدمان العلاقة هو اعتمادنا على علاقة ما لتقييم ذواتنا. إننا نستخدم علاقتنا كبرهان على قيمتنا، كما أننا نستخدم الآخرين هنا لتقليل شعورنا بالعار، ولكي نتجنّب مواجهة أنفسنا فعلياً. إننا نعتبر أن البقاء خارج هذا النوع من العلاقة مرعب جداً، لكن العزلة تضعنا في تماسٍ مع الفراغ الذي نشعر به، وما نعتبر أنه افتقارنا للقيمة. يسمح لنا وجودنا في العلاقة أن نركّز على الآخرين من دون اضطرابنا التركيز على ألمانا الخاص. تكمن المشكلة هنا في أننا كثيراً ما نتحمّل السلوك المؤذي، ولا نلجأ إلى تأكيد وجودنا، ولا نعرف كيف نتطوّر داخل هذه العلاقة. إننا مستعدون في هذه الحالة للذهاب بعيداً في سبيل المحافظة على علاقة، أو الدخول فيها، لكن على حساب سعادتنا الخاصة.

يشيع بين الأطفال الذين نشأوا مع الإدمان على المواد الإدمانية أن يتزوّجوا (وعادة أكثر من مرة) من مدمن (أو مدمنة) آخر على هذه المواد، أو على نوع آخر من مواد الإدمان. يُعتبر هذا الأمر مفاجئاً بالنسبة للشخص المعني. هناك عوامل

أخرى، إضافة لذلك، تدفع بالطفل البالغ الاندفاع إلى إمكانية الانغماس بإدمان العلاقة، وهي:

- الميل إلى الالتقاء بالشريك عندما يكون في المراحل الأولى من سلوكه الإدماني، ويعتمد ذلك على العمر. يُحتمل أننا لم نعرف أن والدنا (أو والدتنا) منغمس بالإدمان في ذلك العمر. نتقدم بالسن وتسعفنا الذاكرة، فنجد أن والدنا (أو والدتنا) قد أصبح في المراحل الوسطى، أو المتأخرة من إدمانه، وهكذا يكون قد فاتنا إدراك الواقع في تلك المرحلة المبكرة من حياتنا (أي عندما نلتقي بالشريك).

- عدم فهم الإدمان بصفة عامة، والاكتفاء بمرجع ذي إطار عائلي. إن الشخص الذي نَتَّخِذه شريكاً قد يكون مدمناً على مادة أخرى، أو سلوك من نوع آخر، مختلفين عما نشأنا عليه، وهكذا نعجز عن ملاحظة التشابهات التي قد تكون واضحة. إن أفضل طريقة نتبعها كي نتأكد أننا لا نتزوج شخصاً مثل أحد والدينا، والذي كان مدمناً على شرب الخمر، هي أن نتزوج شخصاً لا يشرب سوى القليل من الخمر، أو لا يشربها أبداً. لكن مهلاً، فيا للعجب! إن هؤلاء يقدمون في نهاية الأمر على الإدمان على الكوكايين، أو أي مخدر آخر، أو أنهم يعانون من مشكلة المقامرة، أو الإدمان على الجنس، أو أية عمليات إدمانية أخرى.

- ندرك أن شريكنا يعاني من مشكلة، لكننا نقنع أنفسنا أن بإمكاننا معالجتها. يرجع ذلك إلى أنه سبق لنا معالجة مشكلة والدنا، لهذا فبإمكاننا معالجة هذه المشكلة أيضاً. إننا نعتقد أننا نتمتع بميزة معرفة الأشياء التي يتعين علينا توقعها، كما أننا نقنع أنفسنا أن الأمر لن يكون بهذا السوء مع هذا الشخص. تتداخل التوقعات غير السليمة، والإنكار، وتقليل قيمة الذات مع أخذ الخيارات السليمة.

إن الإدمان على ممارسة الجنس يعني استخدام الإثارة الجنسية لتقوم بمهمة تحويل الاهتمام عن الألم، أو معالجته. ويُحتمل أن يكون هذا النوع من الإدمان طريقة زائفة للوصول إلى الشعور بامتلاك القوة اللازمة للتغلب على الاحساس

بالعجز. تستطيع تجارب الجنس القسري أن توفر الاحساس بالدفء وقتياً لأنها تتخذ لها مظهر الحب، وقد تكون تعبيراً عن الغضب. تؤكد لنا هذه التجارب وقتياً أننا محبوبون ونتمتع بقيمة معينة، بينما نعلم في هذه الأثناء إلى ترسيخ اعتقادنا بعوامل نقصنا. يتنوع تركيز المدمنين على الجنس ما بين الاستمنااء المفرط، واستخدام المواد الإباحية، ولفت النظر غير المحتشم، والمكالمات الهاتفية البديهة، واختلاس النظر الإباحي، وقد يتطور إلى إقامة علاقات متعددة، أو استخدام البغايا، إلخ. يعتقد المدمن أن التجربة الجنسية هي مصدر للحصول على نوع من الرعاية، وتركيز للطاقة، ومصدر للحصول على المتعة. ينظر المدمن إلى هذه التجربة باعتبارها علاجاً للألم والقلق، ومكافأة للنجاح، ووسيلة للمحافظة على الاتزان العاطفي.

"عانيت من ألم كثير فبحثت عن طرق للتخلص منه. انحصرت هذه الطرق عندما كنت طفلاً بالطعام، وبالقرارات الشيرة، وبال تلفزيون. تطلعت على الدوام للحصول على مكان آمن. ولم أشعر بالأمن أبداً. لم أشعر بالرضا عن ذاتي، وافتقدت شعوري بالكفاءة الذي يلزمي للقيام بأي عمل. لم أشعر بالاكستفاء أبداً. أعلم الآن أن هذا هو معنى إدماني على الجنس. إذا دفعت للنساء فلن يقدمن على رفضي. إهن آمانات، لكنني أهكت نفسي في السعي لإيجادهن، وعندما أجدهن كنت أجد نفسي في عالم الخيال مجدداً، وعندها كانت تختفي كل الضغوط التي أشعر بها، وكل القلق الذي يرافق مع الحياة. لا تتأخر بعد ذلك مشاعر الذنب والعار بالعودة لكن بقوة أكبر، وعندها كنت أعاود الانطلاق بحثاً عن مغامرات جديدة".

تتميز علاقاتنا بالمال بالتشوش عادةً، ويجد الكثيرون الحلول الظاهرية عن طريق إدمان الإنفاق القسري أو المقامرة. عانت دينيز من ديون متكررة وجديّة بسبب بطاقة الاعتماد التي تمتلكها، وذلك بسبب عادة التسوق القسري المفرط التي تعاني منها. تجد دينيز أن تجميع كميات كبيرة من كل شيء يجعلها تشعر بفراغ أقل، وبأنها أقرب إلى الكمال. تمتلك هذه الفتاة خزائن مليئة بأكياس التسوق التي لم تضطر إلى فتحها.

"يعطيني إنفاق المال إحساساً بالقوة. يملكني عندها إحساس كبير بالعظمة، وإن كان لا يدوم سوى فترة قصيرة".  
 "أشعر بغورة من النشاط عندما أقامر. أشعر عندها أنني أمتلك العالم في قبضة يدي. يزيد تركيزي كثيراً، وتختفي عن عالم الواقع عند ذلك كل مشكلة عانيت منها في الماضي، أو أعاني منها في الوقت الحاضر، أو سأعاني منها في المستقبل!"

تتمكّن السلوكيات القسرية من تحويل اتجاه المشاعر وتغييرها، لكن ليس من المستغرب أن يصبح شعور معين قسرياً بطبيعته. نستطيع أن نصبح معتمدين على عواطف معينة من أجل وضع قناع على الأشياء التي نمر بها فعلياً لكي نتجنبها. لا يتعيّن علينا أن ندهش عندما نصبح مدمنين على الغيظ، وعندما نستخدم الغيظ وسيلةً لإطلاق كل المشاعر. يتمكّن الخوف بأنواعه من قهرنا، وتحكّم بحياتنا كل أشكال الرهاب، الحذر المفرط، والقلق.

هناك أنواع من السلوكيات القسرية التي تحمل من الأذى لأنفسنا وعائلتنا الشيء الكثير، بينما يمكن اعتبار الأنواع الأخرى مجرد أنواع من الإزعاج فقط. يتعيّن علينا الانتباه في أي وقت نستخدم فيه مادة إدمانية، أو نغمس في عملية، أو سلوك، يتداخل مع نزاهتنا وقدرتنا إلى تأمين حضورنا تجاه أنفسنا.

## الانتحار

"إنني يائس. إنني بدون قيمة ولا أستحقّ أن أعيش. لن تتحسن حياتي ولا أستطيع تحمّل هذا الألم".

تعبّر أفكار، ومحاولات، وحوادث الانتحار عن قضايا عدة، وعادةً ما تكون انعكاساً لمشاعر الكآبة والغضب، والغيظ التي تتحوّل باتجاه الذات. يبدو فعل الانتحار بالنسبة لبعض الناس كأنه يمنحهم القوة التي تعوّضهم عن العجز الذي يشعرون به في حياتهم. ينظر آخرون إلى الموت باعتباره خياراً أفضل من العيش مع ذكريات معينة ومشاعر العار. يبدو الألم غامراً جداً في هذه الحالة، فيصبح الناس

ضحايا لذواتهم بسبب يأسهم وانعدام الأمل عندهم. تسود أفكار إنهاء الحياة بشكل يفوق ما يتصوره الناس. يولد الألم مثل هذه الأفكار، ومع ذلك فنحن نعاني من الألم بسبب هذه الأفكار. تلخص رسالتي إليك بما يلي:

"رجاء تكلم ودع أحدهم يعرف كم تعاني من مشاعر  
الرعب، والغضب، واليأس".

يتعين عليك أن تتحرك وتطلب مساعدة من مختص يستطيع تقديمها. تستطيع أن تتحدث عن القضايا التي سببت لك الألم ما إن تتخلص من هذه الأفكار. تستطيع أن تقول لا لمشاعر العار التي تسيطر عليك. وتستطيع أن تتعلم كيفية إيجاد طرق للتعبير عن غضبك من دون أن تؤذي نفسك. تستطيع أيضاً أن تطوّر معتقدات وسلوكيات جديدة من شأنها دعمك بالطريقة التي تستأهلها. وتستطيع أن تتعلم كيفية الوصول إلى القوة الموجودة في داخلك فعلياً. إنك تستأهل أن تكون قادراً على العيش من دون ألم.

مشاعر الغيظ، الاكتئاب، ولعب دور الضحية، والإدمان، والتصرفات القسرية، والسعي نحو الكمال، والتأجيل، تُعتبر كلها استجابات ناتجة عن العيش في ظل الخوف والألم. هناك استجابات أخرى مثل العقلنة، العزلة، المرح، التفكير السحري، الكذب، الصمت، أو الانقطاع عن الأصدقاء. يتعين علينا أن ندرك أهمية التعاطف مع أسباب نشوء هذه الدفاعات، لكن من دون إنكار التأثيرات السلبية لهذه الاستجابات على الحياة في الوقت الحاضر. تبدأ هذه الدفاعات كتصرفات يومية عادية، لكن إذا تُرك العنان لها للوصول إلى حدها الأقصى، فستكون النتيجة تكوين نتائج سلبية على المدى الطويل.

## الفصل السادس

### العنف العائلي

"لم نكن نعرف أبداً متى ينفجر، أو سبب انفجاره، أو من سيكون هدف غضبه. كان يعتمد فجأة إلى تهديد أحدنا من دون سبب على الإطلاق، أما قوله المأثور فكان، "هذا هو بيتي، وسأفعل فيه ما أريد".

يعني العيش وسط عائلة مدمنة، بالنسبة للكثيرين، التعايش مع التعسف الجسدي والجنسي، ويعني كذلك أن يكونوا شهوداً على هذا التعسف، أو أن يكونوا متلقين له.

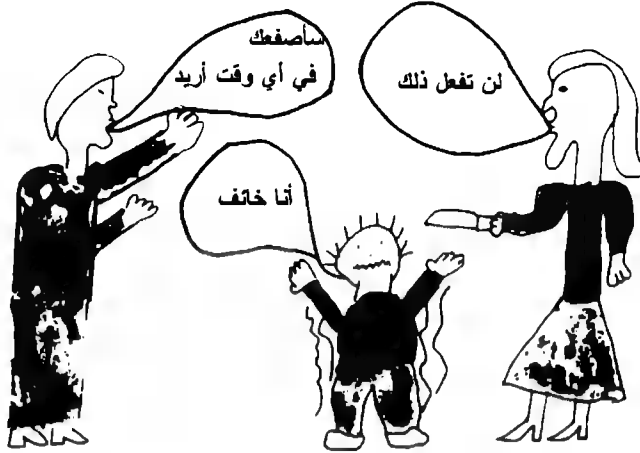
صدر تقريرٌ عن المركز القومي للإدمان والمخدرات، الذي يتخذ من جامعة كولومبيا مركزاً له، في شهر كانون الثاني من العام 1999. يقع هذا التقرير في 167 صفحة، جاء فيه: "ليس هناك من ملجأ آمن بالنسبة للأطفال المهمّين، الذين يتعرّضون للعنف من قبل الوالدين المدمّنين على المخدرات وشرب الخمر. يُعتبر هؤلاء الأطفال الأفراد الأكثر ضعفاً وتعرّضاً للمخاطر في أميركا. يلقي إدمان الوالدين على المخدرات الكثير من الأعباء المالية على الدولة، تبلغ عشر مليارات دولار أميركي سنوياً. يمثل هذا الرقم المبلغ الذي تنفقه أنظمة رعاية الأطفال الاجتماعية الاتحادية، وتلك التابعة للولاية، بالإضافة إلى الأنظمة المحلية". يمضي التقرير بالقول إن تعاطي المخدرات يتسبب بسبع حالات، من أصل عشر، من حالات العنف ضد الأطفال أو إهمالهم، أو يفاقم هذه الحالات. يتعرّض الأطفال، الذين يتعاطى والدوهم المخدرات ويشربون الخمر، للعنف أو الإساءة ثلاث مرات أكثر من أطفال غير المدمّنين، ويتعرّضون للإهمال أربع مرات أكثر من أطفال غير المدمّنين على المخدرات. تشير أبحاثي الخاصة إلى أن 66 بالمئة من الأطفال الذين ينشأون وسط عائلات تدمن على شرب الخمر، تعرّضوا للعنف الجسدي، أو أنهم شاهدوا فرداً آخر من العائلة تعرّض لهذا العنف. يحدث هذا العنف بصورة منتظمة في أكثر من ثلث هذه الحالات.

## استمرارية العنف الجسدي

يتمتع الأشخاص الذين نشأوا وسط عائلات يشيع فيها التعسف ضد الأطفال بقدرة تحمل عالية للسلوك غير السوي والعنف، لهذا نرى أنه من المساعد أن نبدأ بوصف السلوك العنيف.

نعمد غالباً عندما نفكر بالعنف الجسدي إلى تخيل طفل تعرّض للضرب، تبدو عليه الكدمات الداكنة الألوان المزمّنة. تأخذ عملية الضرب في الواقع شكلاً أكثر براعة، وتكرّر بصورة أقل، وتكون أثارها أقل ظهوراً. يحدث الضرب على صورة الدفع، أو الركل، أو الإمساك، أو القرص، أو ما يشبه الخنق. يأخذ الضرب كذلك صورة الصفع، واللكم، أو دفع الشخص نحو جدار أو إلى الأرض، أو باتجاه سيارة.

### يتّو اقق العنف مع شرب الذمور



يأخذ العنف أيضاً شكلاً لفظياً كما يأخذ شكلاً جسدياً. يسود العنف فقط في بعض المنازل التي يسود فيها الإدمان، لكننا لا نلاحظ أية جروح أو آثار ظاهرة على الأطفال تدلّ على تعرضهم للعنف. يتعرّض الأطفال والزوجات مراراً إلى مواقف مرعبة بشدة تعرّضهم للعنف الجسدي، فعندما يأخذ الوالد العائلة ليلاً في جولة بالسيارة بسرعة ستين ميلاً في الساعة، وفي طريق جبلية، ويُبقّي الأضواء

مطفأة أثناء إحدى نوبات شربه للخمر، فمن الطبيعي أن تكون النتيجة مرعبة من الناحية العاطفية مثلما هو العنف الجسدي، ومع ذلك فهو لا يترك أية ندوب ظاهرة. يصف مايكل الغيظ الذي تبديه والدته فيقول: "أستطيع أن أرى والدتي وهي ترمي الأطباق، وأستطيع أن أسمعها تصرخ وتسمعنا كلمات يجب ألا نسمعها أبداً. دأبت والدتي على ملاحقتنا وهي تحمل السكين بيدها، مهددة بقتلنا إذا تمكنت من الإمساك بنا".

يعتبر بعض الأشخاص أن الكارثة تكمن في مشاهدة العنف الجسدي الذي ينزل بأفراد العائلة، أو أحد الوالدين، وهو الأمر الذي عادةً ما يكون أكثر إيذاءً من تلقي العنف نفسه.

"كان الرعب يلاحقني، وترتفع الأصوات. اعتادت والدتي أحياناً أن ترمي الأغراض. تعودت أن أظاهر أنني لم أسمع أي شيء. خشيت في تلك الأوقات أن يحدث شيء مرعب. حضر رجال الشرطة في بعض المرات، وأحياناً كان جيراننا يتجمعون. اعتادت والدتي أن تأتي إلي عندما تسوء الأمور فعلاً، وتخرجني من السرير، وتأمرني أن أوضب أغراضي. دأبت على إطاعتها في تلك الأوقات، ثم نشرع بالتهيؤ للخروج من المنزل، وهو الأمر الذي أصبح اعتيادياً".

"اعتاد والدي أن يضرب والدتي على الدوام، وذلك عندما يكون مخموراً. وذهب في ما بعد إلى حد أنه بدأ يضرب شقيقي، وكرهت هذا الأمر. حاولت بعدئذ أن أتدخل لكي أكون حَكَمًا من أجل منع الجدل الذي يقود إلى العنف دائماً. ألقائي والدي ذات ليلة على كرسي، وأبلغني أن أقفل فمي وإلا فإنه سيضرب وجهي بالزجاجة. حاولت أن أتكلم لكنني أقفلت فمي بسرعة. أعرف أنه كان سيفعلها. اعتدت أن أكتفي بالمراقبة بعد ذلك. كرهته، لكنني كرهت نفسي أكثر نظراً لعجزتي وخوفي".

إن ما يحدث فعلاً في الحياة اليومية لشخص يعيش في ظل العنف الجسدي يتعدى مخيلة الذين لم يمرّوا بهذه التجربة.



"عندما يشمل والدي فمعنى ذلك أن أحدهم سيُضرب. كرهنا أن تبدأ هذه العملية، لكن الشجار كان عاليًا بشكل مرعب. تأذت والدي كثيرًا. كيف كان والدي يهيم بضربي؟ الأمر سهل جدًا. تطوّعت للدفاع عن والدي، وإذا ما أراد أن يعرف من فعل شيئاً ما، كنت ألتطوّع كي أكون مكان أخي الصغير أو أخواتي الصغيرات في تلقي الضربات! لم تكن فهمي طبيعة الشيء الذي يستعمله للضرب. اعتاد والدي أن يستخدم حمالة ثياب خشبية، أو حزاماً جلدياً لضربنا. بقيت أهتم بشقيقي وشقيقتي ووالدي، لكنني امتنعت عن مساعدة والدي بالمرّة. رفضت أن أحضر مائمه عندما توفي، أو أن أرسل الزهور. إنني أفعل الشيء نفسه مع أولادي، فأنا أهتم بهم، وأحميهم من زوجي السابق، الذي استطاع بطريقة ما أن يصبح معتمداً على الأدوية الموصوفة، وإضافة إلى ذلك فهو يداوم على الإمساك بزجاجة جعة في يديه، واعتاد أن يصفع أحدهم".

يروى أندريا قصةً مشابهة: "علّمتني أمي أنه يتعيّن عليّ ألاّ أفعل شيئاً يفضّب أبي مهما كلف الأمر. عشت في خوف دائم من صمته المريع، الذي يُمكن أن يتحوّل في أية لحظة إلى غيظ شديد يجعل وجهه يحمرّ. سيطرت عليّ صورة ذهنية تجعلني أنحني بتذلّل، مثل الكلب الذي يتطلّع برجاء آملاً ألاّ يُضرب، لكنه يتوقّع حدوث هذا الأمر، ويأمل أن يُرضي سيّده، لكنه لا يعرف متى تبدأ عملية الضرب، في حين أن السيّد لن يرضى ولا يستطيع أحد إرضاءه".

## الإهمال

"لم يضطر والداي إلى ضربنا، فإهمالهما لنا أدّى المهمة نيابة عنهما".

يُعتبر الإهمال شكلاً آخر من أشكال العنف المنزلي عند العائلات التي اعتادت الإدمان. يظهر الإهمال على شكل المراقبة غير الكافية، مثل ترك الأطفال الصغار في عهدة أطفال آخرين يقاربونهم سنّاً، أو ترك الأولاد من دون مراقبة على الإطلاق.

يظهر الإهمال أيضاً على شكل رعاية مادية غير كافية، مثل التقصير في توفير وجبات الطعام، أو عدم شراء الملابس الملائمة للأطفال، أو عدم توفير المسكن المناسب لهم. يقول مثل هؤلاء الأطفال إنهم لا يعرفون متى تقدّم لهم وجبة العشاء. ويقول أحدهم: "قد تكون هذه الوجبة في أي وقت بين السادسة مساءً ومنتصف الليل. ويمكن أن تتألف من وجبة طعام صينية سريعة، أو نقانق، أو مثلجات".

"كنا ننتظر استلام وجباتنا حسب الدور، فالذي يأتي أولاً يستلم وجبته قبل الآخر، وكنت أبقي جائعاً معظم المرات بسبب عدم وجود ما يكفي من الطعام للجميع. اعتدنا أن ننتزع ما يتواجد في فرن الغاز من طعام ونأخذه إلى أي مكان في المنزل. وإذا كان والدانا غاضبين منا فعلاً أو كانا ثملين، فلم نكن نجد ما نأكله على الإطلاق".

يمتلك الأطفال المهمّلين عادة ملابس ضيقة عليهم، أو ملابس غير مناسبة للطقس السائد، مثل معاطف رقيقة، أو يرتدون كنزات لا تكفي لتحمل الشتاء والثلج. يظهر الإهمال أيضاً بصورة عناية طبية غير كافية. تصف ماري حالتها بالقول: "امتلك والدي طريقة للتحمل عن طريق تجاهل كل شيء، واعتقدت بذلك أن المشاكل ستحل من تلقاء نفسها. فعلت ذلك في ما يتعلق بمرض السكري الذي عانيت منه، وفي ما يتعلق بفورات الغضب العنيفة التي كان والدي يمر بها".

"لم أتساءل عن مشكلة شرب الخمر لأنه تحتم عليّ أن أمضي الكثير من الوقت وأنا أتعرض للعنف. بدا الإهمال مقبولاً من والدي، فعلى الأقل لم يكونا يؤذياني في هذه الحالة".

يأخذ الإهمال شكلاً واسعاً بحيث أن الأطفال لا يشكّون به أو يتحدثونه. يحدث غالباً أننا نعجز عن إدراك مدى الحرمان الذي نعانیه في حياتنا إلا عندما نصغي إلى الآخرين وهم يتحدثون عن طريقة معيشتهم.

## حركات العنف

لا يترابط الإدمان مع الضرب على الدوام، لكن من المفيد لنا أن نتفحص نقاط التشابه في حركات الظاهرتين اللتين عانينا منهما في المنزل أثناء طفولتنا. يُذكر أنه عندما تواجد هاتان الظاهرتان وتفاعلا، تتضاعف الحركات بصورة تلقائية.

يلتقي المدمن والضارب على النقاط التالية:

- يقلل الاثنان من شأن سلوكهما التعسفي وينكرانه.
- يتجاهلان ما يقومان به، ويقللان من خطورة سكرهما، أو ضربهما.
- يلومان الآخرين، ولا يقبل أي منهما حمل مسؤولية سلوكه.
- يُظهران تغييرات في الشخصية تشبه ما يحدث مع الدكتور جيفل والسيد هايد (القصة الشهيرة عن انفصام الشخصية). يحدث أحياناً أن يشاهد الأطفال والداً لطيفاً للغاية ومتعاطفاً، لكنه يتحوّل بعد تجرّعه كمية قليلة من الخمر إلى أسد هصور. ينفجر الوالد الضارب في هذه الحالة مثل بركان لأي سبب تافه.
- يبرّر الاثنان سلوكهما، وهما يجدان أسباباً جوهريّة وأعداءً كافية لشرب الخمر، أو للسلوك العنيف الذي يتبعه كل منهما. يحدث الاستطرد في العنف وشرب الخمر بصورة أكثر تكراراً مع الاستمرار في طرق الحياة غير الصحية هذه. يجد شارب الخمر، والوالد الذي تعود ضرب أولاده، أن الشرب والعنف يسببان كوارث ومشاكل متزايدة في كل ميادين الحياة العائلية والشخصية تقريباً.

- يسيطر عليهما المزيد من مشاعر الذنب وتأنيب الضمير.
- يقطع الاثنان الوعود وبينان الآمال الزائفة.
- يتابع الاثنان هذه الحلقة إلى ما لا نهاية، إلا إذا شرعاً بتلقي المعالجة.

### الزوجان والأولاد:

- إن التقليل من شأن شرب الخمر، واستخدام المخدرات، والاستغلال والعنف هو جزء من عملية الإنكار التي تسود في العائلة. تتمثل هذه العملية بالقواعد

العائلية السيئة التي تحدثنا عنها سابقاً، أي لا تشعر، لا تثق بأحد، ولا تتكلم، وهي القواعد التي تحيّم على العائلة بأكملها. يترافق الإدمان أحياناً مع العنف، وهو الأمر الذي يضاعف الحاجة إلى الإنكار، ويكون إحساساً أكبر بالعجز في حياة أفراد العائلة. لا يُظهر الأطفال أحياناً علامات واضحة على أنهم يتأثرون عاطفياً بالعنف الذي ينزله الأهل بهم، لكن من المهم جداً أن ندرك أن ذلك التصرف لربما يعود إلى الإنكار. يطوّر الأولاد الذين يعيشون ضمن عائلات يشيع فيها الضرب، عملية إنكار تتشابه غالباً مع ما يلجأ إليه الأولاد الذين يعيشون وسط عائلات يشيع فيها الإدمان. يلجأ الأولاد إلى تطبيق إنكار أكبر بينهم عندما يترافق الإدمان مع الضرب في العائلة نفسها.

- يتقبّل هؤلاء اللوم بسبب اعتقادهم أنهم يقومون بدور أفضل هكذا (الزوجة الأفضل، الولد الأفضل) ولا يعود الضارب/المدمن هكذا مضطراً إلى الشعور بالانزعاج، أو مضطراً إلى إظهار غيظه، أو مضطراً إلى الانغماس بشرب المزيد من الخمر، أو استخدام المخدرات.

لا يتمتع الأطفال بالخير بطبيعة الحال كما أنهم حسّاسون، لذلك فهم معرضون للمخاطر وعاجزون عن الدفاع عن أنفسهم. ليس أمام هؤلاء أي إطار مرجعي يستطيعون الاستناد عليه لإصدار أحكامهم، لذلك فهم يميلون إلى تصديق أي شيء يتلقونه من الكبار. يدفعهم إحساسهم بالتشوش إلى المسارعة بتقبل اللوم عن أي موقف. يشعر الأطفال بطبيعة الحال بالعجز في التعامل مع الكبار، وهم يعرفون أنهم غير قادرين على حماية أنفسهم، ولا يدركون أنهم يمتلكون الموارد والمصادر التي تحميهم.

تتشابه عادةً أنماط الأدوار في المنازل التي يسودها العنف مع تلك التي تظهر في المنازل التي يسود فيها الإدمان، إلا أنها تبدو أكثر حدة عندما تتواجد المشكلتان معاً في المنزل نفسه. نلاحظ وجود فرق مهم واحد ما بين المنازل التي يسود الإدمان فيها، وبين البيوت التي يسود فيها العنف، فالإدمان يظهر خارج المنزل، بينما العنف العائلي يظل بعيداً عن أنظار الذين يعيشون خارج هذا المنزل. يبقى الهدف نفسه بالنسبة لأفراد العائلة وهو محاولة التعايش مع هذه المشاكل، وتقليل

حجم الخلافات، والتكيف مع الأوضاع، والمصالحة، والتعبير، والانسحاب، أي أن هؤلاء الأفراد هم على استعداد لفعل أي شيء من أجل استمرارهم بالحياة.

### السبب والنتيجة

لا تُظهر الأبحاث أن الخمر والمخدرات الأخرى هي أسباب مباشرة لممارسة التعسف مع الأطفال، لكن هذه الأبحاث تعطينا الدليل على أنها عوامل مساعدة هامة. لا نستطيع الافتراض أن الوالد المدمن هو من يمارس العنف ضد أطفاله، ففي أحيان كثيرة لا يكون الوالد الذي يمارس العنف مدمناً. ويجد الوالد المدمن نفسه في هذه الحالة عالقاً في مشكلته الإدمانية بحيث أنه لا يجد متسعاً من الوقت لممارسة العنف على أولاده، أو أنه يكون عاجزاً عن التدخل وممارسة العنف. أما عندما يكون المدمن ممارساً للعنف، فغالباً ما نجد الوالد الآخر يقف على الحياد بسبب دور الضحية الذي يلعبه. لا يحدث العنف بالضرورة عندما ينشغل الوالد (أو الوالدان) بشرب الخمر أو تعاطي المخدرات. يظهر الميل إلى ممارسة التعسف غالباً عندما لا يكون المدمن تحت تأثير شره للخمر. نعرف أيضاً أنه في حالة وجود والدين معتمدين على المواد الكيميائية، تتزايد إمكانيات استخدام العنف الجسدي، وتتزايد أيضاً إمكانية اشتراك الوالدين بممارسة هذا العنف. يتزايد العنف الذي ينزله أفراد العائلة ببعضهم بعضاً في الأسر المدمنة، وكثيراً ما يلجأ الأشقاء والشقيقات إلى إيذاء بعضهم بعضاً. إننا نجد أن الأبناء الأكبر سناً في المنزل هم الذين يُنزلون العنف بالأبناء الأصغر سناً في هذه الحالة. ويتبع هؤلاء مثلاً بارزاً للتنفيس عن مشاعرهم المؤلمة يتمثل بمهاجمة الشخص الذي يتمتع بقوة أقل، أي الشقيق أو الشقيقة الأصغر منهم سناً.

"ازدادت غرابة أطوار والدتي عندما انغمس والدي أكثر بشرب الخمر. ولم يعد من المستغرب أن يقلب مرحها، ولهوها إلى إظهار غضبها، وغیظها بين لحظة وأخرى. اعتادت أن تتناول أي شيء (سوطاً، خرطوم مكنسة كهربائية، أو ملعقة) وتستمر بالضرب به مرة بعد مرة، ولم تكن لتعتذر أبداً. اعتادت أن تضع اللوم علينا بطريقة ما حتى عندما ننزف".

## الاعتداءات الجنسية

"أشعر بضرورة الحذر عندما أتحدث عن هذه المشكلة، بسبب خوفي من أن يعرف الآخرون. كنت في السابعة عندما بدأ والدي بلمسي وأخذ يشجعني على لمسه وتقيله. فعل الكثير من الأشياء بي. فعل أشياء أمتني. اعتاد أن يهتديني أنه سيعمد إلى فعل الشيء نفسه بشقيقتي الأصغر مني إذا تكلمت عن هذا الموضوع. لم أعرف ماذا يتعين علي أن أفعل عندما بلغت الثامنة عشرة من عمري، لكنني قرّرت البقاء سنة أخرى في المنزل. مات والدي نتيجة حادث حصل بسبب قيادته السيارة بعد إفراطه في شرب الخمر. تركت المنزل عندها من دون أن أخبر أحداً بما حصل في السابق. اكتشفت بعد سنوات عديدة أنه كان يضايق كل شقيقتي الأصغر مني خلال تلك الفترة. بدأت الآن فقط بتقبل كل مواقف العائلة الماضية والحاضرة. إنني أباعد عن الناس عندما أشعر بالخوف منهم بسبب اعتقادي أنهم قد ينزلون الأذى بي. وأنا لا أزور والدي أو شقيقتي. إنني أشعر بالذنب لأنني لم أعد إلى المنزل، يلزمي الشعور بالذنب على الدوام".

تدل الإحصاءات على أن خمسة وعشرين مليون طفل تحت سن الحادية عشرة، يعيشون في منازل تسود فيها الاعتداءات الجنسية. يحدث سفاح القربى في بيوت عديدة تنتمي إلى مستويات اجتماعية واقتصادية متنوعة. يُذكر أن الأبحاث المتعلقة بالاعتداءات الجنسية وعلاقتها مع الاضطرابات الإدمانية تبقى محدودة، وتنوّع باستنتاجاتها، لكن عدداً من هذه الدراسات وثّق أن ما يزيد عن خمسين بالمئة من ضحايا سفاح القربى يعيشون في بيوت يمثل شرب الخمر فيها مشكلة كبيرة. يورد الكثير من الخبراء المختصين إضافة إلى ذلك أن نسبة تراوح ما بين ستين إلى ثمانين بالمئة من النساء المدمنات اللواتي يتلقين العلاج عندهم، تعرّضن في السابق لاعتداءات جنسية. وتدلّ الأبحاث التي أجريتها شخصياً على أن ستاً وعشرين بالمئة من الإناث، وستة عشر بالمئة من الذكور الذين يعيشون في بيوت تسود فيها الإدمان على شرب الخمر، كانوا من ضحايا الاعتداءات الجنسية.

تُعتبر الاعتداءات الجنسية سلوكيات جنسية غير سليمة، خصوصاً عندما يمارسها شخص بالغ مع طفل صغير، وعندما تترافق مع الإكراه، والخداع، أو التلاعب النفسي. يُذكر أن بعض ضحايا هذه الممارسات هم من الأطفال الصغار جداً، وبعضهم الآخر في أواخر سنوات مراهقتهم، لكن الأبحاث تدلّ على أن معظم الإناث قد تعرّضن للمحاولات الأولى ما بين عمرَي الخامسة والثامنة، مع ملاحظة استمرار الاعتداءات الجنسية، والنشاطات غير السليمة لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات.

إننا نمتلك معلومات أقل بكثير عن الاعتداءات الجنسية التي يتعرّض لها الذكور. إن خبرتي العيادية تدلّني على بعض الفروقات. يلاحظ أن الإناث يتحدّثن غالباً عن استمرار الاعتداءات الجنسية التي تجري داخل المنزل، بينما يتحدّث الذكور عن الاعتداءات الجنسية التي تحصل خارج المنزل، والتي غالباً ما تكون مرة واحدة فقط، ولفترة زمنية قصيرة فقط. ليس من النادر أن يتحدّث الذكور عن حوادث لمرة واحدة فقط يرتكبها معتدون متنوعون.

تحدث الاعتداءات الجنسية أيضاً بصورة مستمرة. الاعتداءات الجنسية النفسية هي عبارة عن تحدّث شخص بالغ عن حياته (أو حياتها) الجنسية أمام طفل ما، بما في ذلك المداعبة، والتظاهر بالغيرة، أو التلاعب بعواطف الطفل بطرق أخرى. تحدث هذه الاعتداءات عندما تُعامل البنات وكأنهن زوجات أو صديقات، وعندما يُعامل الأبناء مثل معاملة الأزواج أو الأصدقاء. تشتمل الاعتداءات النفسية، التي يُشار إليها أيضاً على أنها اعتداءات جنسية سرية، على ملامسات غير بريئة تبدو كأنها غير مقصودة. وتظهر أيضاً عندما يتعوّد الشخص البالغ الذهاب إلى الحمام أثناء استحمام الطفل أو المراهق، وتظهر أيضاً على شكل تعليقات مثيرة حول جسم الطفل الآخذ بالنمو. تشتمل الاعتداءات العلنية على القبلات، وعلى عرض الجسم العاري أمام طفل بهدف الحصول على استجابة جنسية، أو القيام بممارسات جنسية شاذة مع الطفل.

يندر أن يحدّد المعتدون الاعتداءات الجنسية التي تحدث في فترة الطفولة بتلبية احتياجاتهم الجنسية فقط. تأخذ هذه الاعتداءات شكل العنف، وهي تعبير عن

الأنانية وتُعتبر خرقاً لوضع الثقة، والسلطة، والحماية. إنهم يفعلون ذلك لممارسة السلطة على شخص آخر. تكثر هذه الاعتداءات وسط أجواء الصمت. ويستخدم المعتدون قوتهم وسلطتهم، وفارق السن، والتجربة، والمركز من أجل إقناع، وإكراه، ورشوة، وتهديد ضحاياهم لدفعهم إلى فعل أشياء لا يستطيعون تحملها، أو حماية أنفسهم منها بحكم سنهم، أو نضجهم العاطفي. يستغلّ المعتدي اعتماد الطفل العاطفي، والاجتماعي، والمالي عليه لتنفيذ اعتداءاته. وإذا ما استخدم شخص ما الجنس مع الطفل مع وجود فارق سنوات قليلة بالسن تفصله عن الطفل، ولأن ذلك الشخص موجود في مركز قوة أو مسؤولية، فعند ذلك يُدعى هذا الأمر تحرّشاً، أما إذا كان الشخص يمت بصلة القرابة إلى الطفل فإن هذا الأمر يُدعى سفاح القربى. ويشكّل هذان النوعان اعتداءات جنسية.

لا يُعتبر الطفل الضحية مسؤولاً عن الاعتداءات الجنسية حتى لو لم يحاول إيقافها. يتعيّن علينا أن نتذكّر أن الطفل الذي يتعرّض لاعتداءات جنسية لا يمتلك أي مكان يهرب إليه، وهو يخاف أن يتحدّث عن الأمر. يُعتبر الأطفال صغاراً جداً وغير ناضجين بما يكفي لأخذ قرارات تتعلّق بهذا النوع من السلوك الجنسي. إن هذه الأمور هي من مسؤولية الشخص الأقوى والأكثر سناً، وعليه يقع الذنب بكامله.

لا يتحدّث الأطفال عن الاعتداءات الجنسية وذلك للأسباب نفسها التي تدفعهم إلى عدم التحدّث عن الإدمان. يلاحظ أن بداية الاعتداءات تكون بشكل تدريجي بحيث لا يتمكّن الأطفال غالباً من إدراك ما يحدث إلى أن يتكرّر ذلك السلوك مرة أخرى. يطرّو الأطفال في هذا الوقت مشاعر الذنب. ولا يتحدّث الضحايا عمّا حدث لهم بسبب الخوف. إنهم يخافون ألاّ يصدّقهم الآخرون. قالت إحدى هؤلاء: "لم تكن والدي لتصدّقني"، وقالت أخرى: "ما كان بإمكانها عمل أي شيء بهذا الشأن على أية حال". وقالت سواهما: "من شأن التحدّث عن الأمر أن يُنزّل بي المزيد من الألم". وكشفت امرأة أخرى: "أتذكّر أنني كنت خائفة حقاً، وكأن شيئاً يقول لي لا تفعل ذلك. لكنه كان والدي. يتعيّن على كل إنسان أن يُصغي لوالده. فعلت ذلك لأنه أرادني أن أفعله، وكان هذا منتظراً مني، فالجدال



كان ممنوعاً في عائلي، ولا أحد يتمتع بأية حقوق فيها إلى أن يغادر المنزل ويعتمد على نفسه".

يشيع بين الضحايا أن يصبحوا مشوشين في ما يتعلق بالاعتداءات حينما لا يُجبرون على الإطاعة بالقوة. يلجأ المعتدون عادة إلى استغلال ثقة الضحية بهم من أجل إجباره على تلبية طلباتهم. يُذكر أن المعتدين يستغلون حاجة الطفل للرعاية، والدفع، والحنان. يشكّل أطفال العائلات المضطربة الضحايا الرئيسيين بسبب حاجتهم الماسة لأية بادرة من الرعاية والتعاطف. تصف سوزان زوج أمها على أنه الوالد الوحيد الذي عرفته في حياتها، لأن والدها الحقيقي لا يتصل بالعائلة. وتقول سوزان إن زوج أمها هو الوالد المسيطر في العائلة، فهو من اعتاد تجهيز طعام الغداء، كما أنه يساعد الأطفال بفروضهم المدرسية، هذا في وقت كانت تتواجد فيه والدها في المدرسة، أو مع أصدقائها خارج المنزل، أو أنها ببساطة لم ترغب بالقيام بأعمالها المنزلية. لم تُدهش سوزان عندما بدأ زوج والدها بمعاانقتها عناقاً طويلاً، أو عندما بدأ بتمسيد ظهرها، وذلك لأنها اعتقدت أن هذه الأشياء ما هي إلا طريقة أخرى لرعايته لها. أضافت سوزان أنه عندما طلب منها أخيراً أن تلمسه ملامسة جنسية لم تشعر بالخوف، نظراً لاعتقادها أن عليها أن تكون طيبة معه بسبب لطفه الشديد معها.

يقول داني إنه أحب الشعور بالرعاية عندما بدأ يتعرض للمعاكسة في عمر العاشرة. أضاف أن والد صديقه بدأ باصطحابه إلى المباريات الرياضية، وأعطاه المال، وقال إن المعاكسات لم تؤذّه أبداً، كما أنه ارتاح إليها. لم يكن داني يعرف متى يبدأ والده بإظهار نوبات غضبه. لم يلمسه والده بتعاطف أبداً، ولم يوجه إليه أية كلمة لطيفة، وهذا هو سبب انجذابه لنموذج الوالد الذي ييدي الاهتمام به.

إن الاعتداءات الجنسية هي نوع ماهر من العنف، وهو لا يتطلب استخدام القوة الجسدية. لا يعني هذا أن الضحية يريد لهذا الأمر أن يحدث. أراد كل من سوزان وداني الحصول على الإعجاب والاهتمام اللذين تلقياهما. لم يدرك الاثنان أنهما يتعرضان للاستغلال، ولم يدركا في البداية أن كل واحد منهما قد وقع ضحية.

يخشى الضحايا غالباً أن ينفرد عقد العائلة إذا لم يستجيبوا لما يريده المعتدي. يُذكر أن العائلة التي تسود فيها أجواء الإدمان تقف على أرضية غير مستقرة، بحيث أن أبناءها يرتعون من فكرة خسارة القدر القليل من الاستقرار المتبقي لهم. يشعر هؤلاء أنه إذا انفرط عقد العائلة فستقع المسؤولية على عاتقهم.

تسود ظاهرة عدم ثقة المرء بمشاعره في السنوات الأولى من العمر، هذا إذا كان ذلك الشخص يعيش وسط عائلة مدمنة. تتضاعف هذه المشاعر كثيراً في حالة الاتصال الجنسي المحرم الذي يقترن مع الإدمان. يحدث أحياناً أن يشكك الطفل بصوابية النشاط الجنسي للمعتدي، لكن المعتدي يقوم بخداع الطفل عن طريق إقناعه أن هذا السلوك هو سلوك مسموح به. يُخضع الطفل نفسه أحياناً للشعور بالذنب نتيجة تشكيكه بسلوك المعتدي، الذي قد يلجأ إلى تهديده. يبدأ الطفل بعد ذلك بالاعتقاد أن مفاهيمه كانت خاطئة، ثم يستسلم لمتطلبات المعتدي. يشعر الصغير هنا بالرعب ويسارع إلى تحميل نفسه مشاعر الذنب والمسؤولية نتيجة مشاعره السيئة هذه. يتعلم الأطفال في هذه المرحلة تجاهل مفاهيمهم بالكامل ويطوّرون إحساساً بالعجز يرافقهم لمدة طويلة.

"كنت بعمر الثامنة عندما بدأ الأمر، لكنني لم أخبر أحداً. سيطرت عليّ فكرة مشوشة تقول إن هذا هو أمر سيئ، لكنني لم أكن أعرف في ذلك الوقت أي شيء عن الجنس. كل ما كنت أعرفه هو أنه كان يتصرف بطريقة لا أريد المشاركة فيها. كنت أحاول تجنّب الوقوع في مثل تلك المواقف. اعتدت أن أعود متأخرة من المدرسة إلى البيت مع الأمل أن تصل والدتي قبلي إلى المنزل. اختلقت الأعذار كي لا أذهب معه بمفردي إلى أي مكان. وما إن بدأ الأمر حتى اعتدت الجلوس بسلبية هناك. لم أكن أتحدث إليه، وعندما كان يتركني وشأني كنت أخرج بأقصى سرعتي. لم أخبر أحداً على الإطلاق عن الأشياء التي كان يفعلها معي، وعندما كان يأتي بمفرده إلى غرفة نومي كنت أظن أنني إذا تظاهرت بالنوم فسوف ينصرف. لم أرغب فعلاً بالاعتراف بما يجري".

يخاف الأطفال، إضافة إلى ذلك، ألا يصدقهم أحد إذا ما تحدثوا عن الموضوع. إننا نميل إلى الاعتقاد أن هذا الافتراض قد يكون صحيحاً، ويرجع ذلك إلى أن التحدث عن الحقيقة هو أمر لا يلقي الترحيب ضمن هذا النوع من العائلات. ينشغل أفراد العائلة المدمنة على الدوام بتبرير سلوك الآخرين المؤذي، والمستهتر، وغير السوي، ثم التقليل من شأنه. ويكثر في المجتمع عدد الأشخاص الذين لا يتحملون مسؤولية سلوكهم، وبالتالي لا يلقون اللوم بسببه. يحدث كثيراً أن نسمع من أحد الأشخاص الذين تعرّضوا في السابق لاعتداءات جنسية، أنه أبلغ أحد والديه عن شخص آخر وهو يحاول أن يتودّد إليه، أو تودّد إليه فعلاً، ليكتشف أن هذا الوالد (أو الوالدة) يوبّخه، وكأن هذا الطفل يضيف عبثاً جديداً على هذا الوالد (أو الوالدة). لا يريد هذا الوالد (أو الوالدة) أن يصدّق أن شريكه (أو شريكه)، أو حتى أحد أقارب الأسرة، أو أحد الجيران، سيقدم على شيء كهذا. يجد هذا الزوج (أو الزوجة) أن من الأسهل له أن يوجّه اللوم نحو الطفل، وحتى أن يتهم هذا الطفل بمحاولة جذب الانتباه والكذب، بدلاً من مواجهة أمر يبدو هائلاً أو معيماً. إننا نلاحظ، مع الأسف، حركات عائلية تفرض أن تغطي احتياجات الكبار على احتياجات الأبناء. ونلاحظ عادةً عدم وجود نضج كاف من جانب الوالدين، الأمر الذي لا يسمح لهما بالإصغاء إلى إعطاء الأولوية لاحتياجات الطفل، أو حتى حمايته.

إذا وجد المعتدي أن أساليبه غير كافية فهو عادةً ما يلجأ إلى التهديد بالإيذاء، أو حتى بقتل الضحية، أو قتل فرد آخر من الأسرة، أو حتى بقتل حيوان أليف يمتلكه الطفل، إذا ما تجرأ هذا الولد على الإبلاغ عن الاعتداء. نجد هنا أطفالاً يمتلكون، وبشكل مسبق، أفكاراً زائفة بالذنب عن صراخ، أو ألم، غير ظاهرين في العائلة. تُعتبر هذه العاقبة إحدى نتائج طلب المساعدة أو الإبلاغ عن الحقيقة من جانب الطفل.

إن الأطفال الذين يعيشون وسط عائلات مدمنة هم أقل قدرةً على حماية أنفسهم تجاه الذين يعتدون عليهم، ويعود ذلك إلى حركات العيش في ظل الإدمان. يتميّز هؤلاء الأطفال بما يلي:

- يمتلكون صعوبة أكبر بتحديد مشاعرهم.
- يمتلكون خوفاً أكبر في الوثوق بمداركهم، والثقة بالآخرين.
- يُظهرون تشوشاً أكبر في ما يتعلق بالحدود المقبولة بين الأشخاص.
- يمتلكون مسبقاً قاعدة شعور بالعار نتيجة العيش من ضمن حركات الإدمان. إن تراكم مشاعر العار الجديدة فوق مشاعر العار السابقة يولّد الاحساس بالعجز، وهو الأمر الذي يصعب على الطفل طلب المساعدة.
- يجد هؤلاء أنفسهم مضطرين إلى مواجهة جدارٍ من الإنكار عندما يحاولون كشف حقيقة ما يجري في حياتهم.
- يجدون أنفسهم مضطرين إلى التعاطي مع إحساسٍ بالعجز في ما يتعلق بالإدمان. يتضاعف هذا الاحساس بوجود الشعور بالعجز الكامل في ما يتعلق بأجسادهم.
- يتعلم هؤلاء أنه لا وجود لمكان آمن بالنسبة لهم. إنهم منغلَقون بسبب عدم إيمانهم أية وسيلة يمتلكونها من أجل مواجهة المعتدين عليهم. إن المواجهة ستفرض عليهم الشعور بالعار، والذنب، والإنكار، والعزلة، ولربما العنف الجسدي أيضاً.
- لا يرى هؤلاء الأطفال طريقة لكسر حلقة الاعتداءات. إن الاعتداء الجنسي هو اعتداء كاسح، ومدمر، ومذلّ تعرّض له عقل، وروح، وجسد الطفل.

### إرث العنف العائلي

"كان والدي معلماً عظيماً، وكنت أنا تلميذه المبتجل. اكتسبت منه انكماشه على نفسه، وغشّه، ومتطلباته، ووعوده الكاذبة، وإدمانه، وسلوكه التعسّفي الصريح. اكتسبت منه أيضاً كل مشاعر الذنب، وتآنيب الضمير، وعدم تقدير الذات التي ترافق كل هذه الخصال. أقسمت على الدوام أنني لن أكون مثل والدي، لكنني أصبحت مثله في النهاية".

## الإساءة الجسدية

إذا كان لون شعر جد أهلك، وجدك، ووالدك، أحمر اللون فسيكون هناك احتمال كبير أن يكون لون شعرك، وشعر أولادك، أحمر اللون كذلك. تأخذ الاضطرابات الإدمانية مساراً مشابهاً هي الأخرى، لأنها تنتقل من جيل إلى جيل. لا نستطيع القول إن جميع المدمنين يكتسبون سلوكهم بشرب الخمر والمخدرات في منازل والديهم، لكن غالبية هؤلاء يميلون إلى ممارسة العقاب كما عوقبوا، ويميلون كذلك إلى حل النزاعات بالطريقة التي شاهدوها في منازلهم. يميل هؤلاء أيضاً إلى هندسة علاقاتهم مع الآخرين كما فعل والديهم، وكذلك يميلون إلى الاستمرار بتحمل مستويات معينة من الإساءات التي تشبه تلك التي شاهدوها أثناء طفولتهم.

تضعف الأزمات عندما يترافق الإدمان مع ممارسة الإساءة، فمثلاً إذا كان الطفل (الصغير والبالغ على السواء) يجد صعوبة بالغة في الوثوق بالآخرين، وكان الطفل يعيش وسط أجواء الإدمان والعنف، فسيعاني هذا الطفل من عدم الثقة الشديدة بالآخرين طوال حياته. وإذا كان هذا الطفل يجد صعوبة في تحديد مشاعره، فإنه سيجد صعوبة أكبر فيما لو كان يعيش وسط أجواء الإدمان والعنف معاً. سبق لنا أن أوردنا في سياق كتاب لن أقع في مصيدة الإدمان أننا نقنع أنفسنا أننا لن نكون مدمنين أبداً، وأننا لن نتزوج من شخص مدمن، وهذا ما نفعله في مسألة العنف الجسدي أيضاً. إلا أن الغضب ينفجر دوماً وسط العائلات التي تشيع فيها الإساءات. يميل الطفل نتيجة لهذا الواقع لأن يتجنب الغضب الذي يربعه لأن الآخرين يرفقون غضبهم بالإساءات، وقد ينتهي هذا الطفل بأن يصبح مثلهم. إننا غالباً ما نتزوج شخصاً رافقه الغضب، أو حتى الغيظ، لزمان طويل، أو أننا ننتهي لأن نصبح مسيئين في غضبنا.

"كثيراً ما تتأبني نوبات غضب مزاجية شديدة، فأعتمد إلى رمي الأشياء، وإغلاق الأبواب بشدة، وأكثر من الشتائم. أعتاظ بشدة أحياناً لأنفه الأسباب التي تثير استيائي، مثلما يحدث عندما أعلق في زحمة سير، أو عندما أضيع مفاتيحي، أو عندما أفضّل بفتح الباب. ألاحظ أن كل الأشياء التي اخترنتها عميقاً في طفولتي تبدأ بالظهور بشكل بطيء".

"كنت شخصاً شديد الصرامة، وكثيراً ما لجأت إلى الصفع عندما أفقد أعصابي. اعتدت دائماً أن أستجيب لأفعال أولادي بطريقة عنفية، لكنني كنت أشعر بالندم بعد ذلك نتيجة لما فعلته. ذهلت عندما لاحظت أنني أشبه والدي تماماً. شعرت بالخزي والعار. لم أستطع أن أمنع نفسي من هذه التصرفات، فاستمرت عندي عادة صفع الأولاد".

"خفت دائماً من أي شجار، وأي غضب، إلى درجة أنني كنت مستعدة لفعل أي شيء لإحداث مصالحة وإرضاء زوجي، لكن الواقع هو أن محاولاتي هذه لم تنفع إلا بدرجة صغيرة لكبح جماح غضبه".

يُعتبر كره الذات شعوراً غامراً بالنسبة للشخص الذي نشأ مع العنف. إن ضعف احترام الذات الذي يترافق مع إحساس غامر بالعجز والخوف من نشوء النزاعات، قد يضطر المرء إلى اختيار شريك يتمتع بنفس الدرجة من ضعف احترام الذات، فتكون النتيجة أنهما يُظهران قلة الثقة هذه مجدداً. إن الشخص الذي نشأ مع العنف اللفظي، والذي سمع من الآخرين تكراراً لكلمات التي تدل على تفاهته، وعلى أنه لا يستأهل أي شيء، ولن يحقق أي هدف، ولن يقوم بأي شيء بطريقة صائبة، يختزن كل هذه الأشياء في أعماقه. يستسلم مثل هذا الشخص للاكتئاب، وهو يؤمن أنه عاجز ويائس، بينما يلجأ آخرون إلى سلوكيات إدمانية، لكن الكثيرين ينتهون إلى ممارسة الإساءات.

### الاعتداءات الجنسية

إذا ترافق شعور الطفل بأنه ضحية، مع تبنيه دور الشخص المثالي الذي يقدم الرعاية للآخرين، وإذا ترافق كذلك مع مشاعر الخوف، والذنب، والغضب، فإن كل ذلك يؤدي إلى نشوء سلوكيات اكتئابية شديدة، قد تتحول في ما بعد إلى سلوكيات غير سوية. استخدمت سيندي المخدرات في طفولتها، واختلطت بغيرها من الأطفال، حتى إنها استخدمت شفرات الحلاقة لتشويه جسمها. واستخدم جوش الخمور والقاليوم، وأقدم على عدة محاولات للانتحار بدءاً من عمر التاسعة. لجأت آمي إلى الإفراط القسري بتناول الطعام، وأفرطت بعد ذلك بممارسة العادة

السرية، ثم أصيبت أخيراً بفقدان الشهية. تطول اللائحة بعد ذلك لتشمل اضطرابات في تناول الطعام، وتعاطي المخدرات، والشعور بالاكتئاب، ومحاولات الانتحار، والتعبير عن الجنس الذي يدفع بالكثيرين إلى الإدمان عليه، وكذلك إلى المضايقات الجنسية، أو لعب دور الضحية.

إن التشوش بشأن الثقة، والتصرفات الجنسية المترافقة مع نماذج الأدوار المختلفة، وحركات عدم التحدث، وعدم الثقة، وعدم الشعور، تدفع كل هذه العوامل بالضحايا عادةً إلى تكرار مثل هذه الحركات النفسية عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ.

تعرّضت أليس لاعتداءات جنسية من جانب والدها، ومن أشقائها، وبعد ذلك من أصدقاء أشقائها. مارست أليس الجنس مع كل من تعرفه عندما بلغت الرابعة عشرة من عمرها. تقول أليس: "بلغت الرابعة عشرة من عمري وكان كل ما أعرفه عن نفسي أمران: أولهما شرب الخمر، أما الأمر الثاني فكان الحصول على فتى ليقاسمني السرير. شكّل هذان الأمران محور افتخاري". غالباً ما يشكّل الجنس الطريقة الوحيدة لحصول المرء على الاهتمام، لأن الجنس هو الاهتمام الوحيد الذي يُعطى لأطفال العائلات المضطربة. يتعرّف الذين تعرّضوا لاعتداءات جنسية على طريقة إعطائهم ما يحتاجونه من شعور بالقيمة، وهم يحصلون بذلك على قوة شخصية إذا ما أظهرُوا اهتماماً بالجنس. ويظهر الاتصال الجنسي غير الشرعي هنا كأنه بحث خاطئ عن الحب، والرعاية، والقبول، إلا أنه لا يجدي.

يسهل الدخول في علاقات جنسية مسيئة عندما تُخرق الحدود الجنسية للطفل أكثر من مرة. يشعر الذين تعرّضوا لتجارب كهذه أنهم قدرون، ولا يعرفون قول كلمة لا، فيشعرون عندها بالمزيد من العار، ويشعرون بعجز أكبر، فتكون النتيجة تكرار هذه العلاقات أكثر من مرة.

نشأ جوش مع أبوين معتمدين على المواد الكيميائية، وعانى الكثير من الإساءة الجنسية السرية من قبل والده، بالإضافة إلى إساءات أكثر علانية من قبل والدته. لم يكن والده ليسمح لأبنائه ارتداء ثياب النوم، واعتاد أن يتجول في المنزل وهو بحالة عري وسكر. اعتاد هذا الوالد مضايقة الأولاد بشأن تطورهم الجنسي، وكان

يفعل ذلك من دون رحمة. اعتاد والد جوش شرب الخمر خارج المنزل بعد أن يتركه وحيداً مع والدته التي كانت تشرب بدورها، أما شقيقاه الأكبر منه سناً فكانا يجولان في الشوارع. يقول جوش: "احتجت إلى حب والدتي واهتمامها بي، لكنها لجأت إلى تعريتي ومداعبي. أردتُ أن تتوقف، لكنني لم أعرف كيف أحملها على ذلك. شعرت بعجز كبير. أظن أنه كان عليّ أن أعرف ما يجب عليّ فعله لتخليص نفسي من هذا الوضع، وكان عليّ أن أكون بالغاً كي أتصرف بشكل صائب. يَتملّكني هذا الإحساس الكبير بالعار لأنني لم أعرف كيف أتصرف بالطريقة الصحيحة. لا أعرف كيف أتخلص من المي".

لا يعاني كل أطفال المدمنين من إساءات جنسية تُرتكب بحقهم، لكن عواقب أشكال الإساءات الجنسية، أو العاطفية الأكثر سرية تبقى موجودة. تحدّثت امرأة في السادسة والعشرين من عمرها عن المخاوف التي عانتها في سنوات مراهقتها من تعرّضها لاعتداء جنسي. كانت هذه المرأة شبه متأكدة من حصول هذا الاعتداء عليها إلى درجة دفعتها للاحتفاظ بسكّين في غرفة نومها لتدافع به عن نفسها، وليحميها من أي اعتداء محتمل.

شرحت هذه المرأة أسباب تشوشها هذا، وقالت إنه نتيجة للتغيرات السلوكية المتزايدة التي أظهرها والدها. تغيّر هذا الوالد من رجل حنون، ومحب للمرح إلى رجل غريب وسكّير يوجّه اللوم ويُظهر القسوة، ويوجّه الإساءات الكلامية للآخرين باستمرار. أصبحت هذه الطفلة أكثر خوفاً من تصرفات والدها الناتجة عن شربه للخمر، وذلك عندما بدأ يتكلم عن مساوئ أن تكون الفتيات مثريات جنسية. بدأ يستخدم الصور الذهنية بشكل متزايد في أوصافه بالإضافة إلى أنه اتهم نساء العائلة بسوء السلوك في الأمور الجنسية. أظهر هذا الوالد أيضاً عدائية متزايدة تجاه أصدقاء بناته الصغار. بدأ الوالد أخيراً بزيارة غرفة نومها في وقت متأخر من الليل كي يتهمها بقيامها بنشاطات جنسية مع الشبان الصغار. ترافق الخوف من تعرّضها لإساءة جنسية من قبل والدها مع الحب الذي يشعر الطفل طبيعياً أنه بحاجة إليه من والده، وأدّى ذلك إلى إحساس كبير بالتشوش والعار بشأن مشاعرها الجنسية. اعتادت هذه الفتاة لفترة ثلاث سنوات على الاحتفاظ بسكّين



في سريرها، أخفته تحت وسادتها. راحت هذه الفتاة تتخيّل أنها تخلت عن أية مشاعر إيجابية بشأن والدها، وتصورّت أنها هددته أنها ستقتله فيما لو أقدم على لمسها. لم يلمسها والدها أبداً لكنها عانت مع ذلك من جروح عاطفية من الرعب والعار. أبقت هذه الفتاة على رغبتها بالانفصال عن مشاعرها طيلة حياتها.

إن التعرض للاغتصاب هو بدون شك تجربة أكثر إيذاءً من المداعبات الجنسية، لكن كل إساءة تترك جرحاً في ما يتعلّق بإحساس الشخص المعني بنفسه، وبنشاطه الجنسي. يتمثّل الضرر بشعور المرء بالعجز، وبعدم امتلاكه لأي قرار في ما يتعلّق بعلاقاته، وفي عدم قدرته على الحكم على هذه العلاقات. يُظهر الضحية تردداً بالثقة بالغير، وخوفاً من الانفراد بالآخرين، وعدم قدرة على البقاء يقظاً ذهنياً أثناء ممارسة الجنس، وخوفاً من الجنس، وشعوراً بالعار في ما يتعلّق بجسده وبكونه رجلاً أو امرأة.

يتّضح لنا أن البالغين الذين يشربون الخمر ويتعاطون المخدرات لا يصلحون للعب دور المثال (أو النموذج) بالنسبة للأطفال، وعلى الأخص خلال الفترة التي يحتاج الأطفال فيها إلى تعلّم السلوكيات الصحية المتعلقة بالجنس. يتكلّم الأهل الذين تأثروا بالمخدرات، وأصابهم ضررها، بطريقة فجّة مع أطفالهم، ويدّعونهم بطريقة غير سليمة، كما يوجهون إليهم إساءات جنسية مبطنة. يُذكر أن الأطفال في بعض المنازل يُجبرون على التعاطي مع والد سكّير ومتجرّد من ثيابه، بينما لا يكثر الآباء في منازل أخرى بإبقاء حياتهم الجنسية بعيدة عن أعين الأولاد. يواجه الأطفال لوحدهم هذه المشاكل عادةً. إنهم يواجهونها بصمت، وبتشوش، وبشعور من العار لا لزوم له.

### أعياد الميلاد

القلنسوة الحمراء تغطي ظهر رداءه الأسود، وتشعّ أنوار الشموع في ذلك المكان المقدس، ونحن نغني: "نويل، نويل".

يقف في منتصف الليل أمامنا وهو يدحرج كلماته علينا "لم تكن هناك أية غرفة خالية في الفندق". رافعاً ذراعيه اللتين سرعان ما اثنتا وأسيلتا نزولاً.

وضعت الكعكة المحشوة بالفواكه، والبونسيّة المكسيكية. ملأت الحلويات مركز رعينتا، وانتشر الكعك المحلى، وبطاقات المعايدة، وعلب الهدايا المقدمة للكاهن وعائلته.

لم تكن هدايا ابنته مغلّفة. سمعت صوت الورق الأحمر اللون، وتراقصت خيالاته على الجدار، بينما علا صوته الأمر: "أسرعي". كان يشرب الفودكا وهو شبه عارٍ. اندفعت بالبكاء وقالت له: "ستوقظها".

يا ليلية المقدسة الساكنة، فكل شيء هادئ، وكل شيء يتمتع.

سأبقى هنا في هذه الخزانة حتى الصباح حينما يدعوني الآخرون لفتح الهدايا.

تظهر كل الآثار في خط يدها.

- جوان

### الإرث العائلي

تشيع مظاهر الكآبة عند الكثيرين من الذين نشأوا في أجواء الإدمان، لكن ظاهرة الكآبة المترافقة مع الاضطرابات التي يسببها القلق تشيع أكثر عند الذين يعانون من الإساءات الجسدية والجنسية، أو إحدى هاتين الظاهرتين. يتميز اضطراب القلق العام بالقلق غير الواقعي، والرغبة، والشك. يُذكر أن اضطرابات إجهاد ما بعد الصدمة، ونوبات الذعر، وأنواع الرهاب المتنوعة هي فروع لفئة نفسية من اضطراب القلق.

تلقت جانيت أخيراً علاجاً للكآبة والقلق، وذلك بعد حصولها على طلاقها الثاني بعد زيجتين طويلتين من رجلين مدمنين. لم تطلب هذه المرأة تلقي المساعدة في البداية، لكنها عندما طلبتها كانت تعاني من حالة من الاكتئاب الشديد. عانت جانيت في ذلك الوقت من عدم الوضوح في ألفاظها، ومن عجزٍ عن اتخاذ القرارات، ومن إهمالها الشديد للعناية بنفسها، ومن يأسٍ في توقعات مستقبلها، ومن أشياء أخرى. تلقت جانيت العلاج لحالة الاكتئاب الذي تشعر به على صورة أدوية مهدئة مضادة للاكتئاب. بقيت قضية اضطراب القلق المزمنة التي تعاني منها

مائلة بوضوح، فسيطر الخوف والقلق على كل تفاصيل حياتها، وتصورت أن كل شيء في حياتها يمثل مشكلة محتملة. بدت أشياء عادية، مثل طرح أسئلة بسيطة على شخص ما لتلقيه في المتجر، تمثل لها رعباً عاطفياً. نشأت جانيت في منزل مليء بالتهديد الجسدي، ويشيع فيه شرب الخمر، وعانت من اعتداءات جنسية من صديقي والديها، واستمر ذلك لفترة سنتين.

بدأ توماس يعاني من نوبات رعب بعد وقت قصير من شفائه من عادة الإفراط بتناول الطعام. نشأ توماس وسط عائلة تدمن شرب الخمر، وكانت والدته مصابة بانفصام في شخصيتها، وهي التي عرّضته لعقوبات جسدية قاسية جداً. اعتبر توماس أن الطعام كان علاجه الوحيد. لم يشفَ هذا الفتى من ألمه العاطفي الذي عاناه في حياته، وعندما تخلّى عن تناول السكر طفت مخاوفه على السطح بسرعة، ودخل إلى المستشفى ثلاث مرات، وذلك ليتلقى العلاج لما تمّ تشخيصه على أنه نوبات رعب (تتّصف هذه النوبات بالقلق الشديد، وكثرة الشعور باقتراب الموت، وزيادة في خفقان القلب، وضيق في التّفسّ، والتعرّق).

إن كون المرء ضحية الإساءات الجسدية، أو الجنسية، يساهم بقوة في احتمال تعرّضه لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة.

نشأت كارين وسط أسرة تمارس الضرب ومدمنة على شرب الخمر. تعرّضت هذه الفتاة في الفترة ما بين السابعة والثانية عشرة من عمرها لاعتداءات جنسية من شقيقها الأكبر منها سنّاً. عانت كارين من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة لمدة طويلة جداً. اعتمدت هذه المرأة على نفسها لتحصيل معيشتها، وهي الآن في سن السادسة والثلاثين من عمرها، لكنها تعيش حياتها في عزلة تامة. إنها شديدة الحذر عند ملاحظتها لأول علامة من علامات الخطر سواء كان عاطفياً أم جسدياً، وهي تستشعر الخطر عندما تشعر أنه أسوأ فهمها، وإذا لم تلقَ الموافقة على أمر طرحته. يؤثّر هذا الأمر على عالمها الاجتماعي وقيّده كثيراً. احتفظت هذه المرأة بالوظيفة ذاتها لمدة خمسة عشر عاماً، ولم ترغب بالحصول على ترقية فيها، أو حتى بتغييرها لأنها تفضل الشعور بالأمان (الذي تحصل عليه من مداومتها على وظيفتها). تشعر كارين أيضاً بالرعب الشديد من الانفراد بالغير، حتى إنها لا

تسمح لنفسها بإقامة علاقات وثيقة، أو علاقات حب، مع الآخرين. تستيقظ هذه المرأة في الليل لتسمع أصواتاً متعددة، وتستيقظ أثناء الليل أحياناً وهي مرتبة وغير واثقة من أنها آمنة في منزلها. تبدو هذه المرأة في الظاهر محبة للانطواء قليلاً ومريحة مع طريقة عيشها هذه، بينما هي في واقع الأمر تحاول أن تسيطر على مخاوفها.

تكرّس كارين كامل حياتها في سبيل حصولها على الأمان نتيجة معاناتها من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة. يعاني آخرون من عارض واحد، أو اثنين من هذه الظاهرة. تعودت سوندر أن تلعب دور الطفل البالغ المسؤول، واستطاعت أن تنجز الكثير من الأمور وتتفوق فيها في مطلع شبائها. سافرت سوندر في رحلة عمل لصالح الشركة التي تعمل فيها، وذلك عندما كانت بعمر السابعة والعشرين، فسيطرت عليها فجأة كوابيس أيقظتها من نوم عميق كانت تغطّ فيه. بدأت مرة أخرى تعيش العنف الذي نشأت في ظله في طفولتها. شعرت أنها عادت إلى عمر الثامنة. لم تتحدّث سوندر عن أي شيء ولم تفعل شيئاً. لم يتحدّث زوجها عن السر إلا عندما تلقّت العلاج في إحدى عيادات تقديم الاستشارات للأزواج. حصلت هذه المرأة بذلك على فرصة لتبدأ رحلة شفائها.

إننا نفكرّ بالناس عندما نفكرّ بالصدّات، وتعود إلى ذاكرتنا أحداثاً مأساوية تسيطر علينا عندما نكون. إن الذي يميّز صدّات الطفولة عن أحداث مثل الإجهاد الذي يتعرّض له المقاتل على أرض المعركة، هو بكل بساطة أن الأطفال هم الذين يصابون بالندوب التي تدوم طويلاً. جاء في حكمة يتبنّاها الصندوق القومي للدفاع عن الأطفال ما يلي: "قاري صغير جداً، والبحر واسع جداً". إن شخصية الطفل وجهازه العصبي، وهما القارب الصغير الذي يتحمّ على هذا الصغير أن يُبحر فيه، يكونان في حالة التطور. إن ندوب فترة الطفولة، حتى وإن كانت طفيفة بحسب ما مرّ به بعض الناس، تصبح مزمنة عندما ينشأ الطفل في منزل يشيع فيه الإدمان. تنشأ عن هذه الندوب عواقب وتأثيرات تدوم طويلاً لأنها تحدث أثناء تكوّن بُنى الجسم، والدماغ، والشخصية.

نتحدث هنا عن الأطفال المصابين بالإجهاذ، فهؤلاء يجدون صعوبة أكبر في قبوله مشاعرهم والتغلب على النزاعات من بقية الأولاد. يتعرض هؤلاء بصورة أكبر للاضطرابات الإدمانية. تبدأ الاضطرابات الإدمانية بالنسبة لبعضهم، مثل القلق، والرعب، والاكتئاب في سنوات مراهقتهم، بينما تحدث هذه المشاكل مع آخرين بعد سن البلوغ. يحدث أن لا يتعرض الشخص الذي تعرض لصدمة في السابق لأن يكون ضحية إساءات أخرى، لكننا نلاحظ أن مثل هذا الطفل قد لا يتبع مساراً علاجياً من أجل التخلص من الألم. ويحاول الضحايا غالباً أن يتغلبوا على المشكلة عن طريق اختيارهم تناول مواد مثل الخمر، الكوكايين، الأمفيتامين، الهيروين، حتى إنهم يلجأون إلى الإفراط في تناول الأطعمة، وذلك بهدف تسكين ألمهم. إن استخدامهم لهذه المواد التي يفترضون أنها علاجية، أو اتباعهم لسلوك يحمل الكثير من المخاطر، يأتي استجابة منهم لاضطراب القلق أو الاكتئاب. من خلال عملي مع قضايا الإدمان يمكنني أن أقول إنه كلما تعرض الطفل للإساءة أكثر كلما زاد احتمال لجوئه إلى الإدمان عندما يكبر.

### إبطال الإنكار

يعمل الكثير من خبراء الزواج وشؤون العائلة، ومن العاملين الاجتماعيين، وعلماء النفس، هذه الأيام مع البالغين الذين تعرضوا للتحرشات عندما كانوا أطفالاً. ويجد الكثير من الضحايا البالغين عزاءً وتفهماً أكبر عند انضمامهم إلى ما يسمى مجموعة، أو مجموعة مساعدة ذاتية، والتي تتألف من ضحايا بالغين آخرين. يقلل التقييم الذي يجري داخل نطاق هذه المجموعة، من مشاعر العار التي يشعر بها الضحايا الذين تعرضوا لإساءات في السابق. نلاحظ أن قضايا مثل لا تتكلم، لا تثق بالآخرين، لا تشعر، يجري اكتشافها ومناقشتها بين أفراد المجموعة. هناك حالياً كتب كثيرة عن الرجال والنساء الذين تعرضوا لإساءات في فترة طفولتهم. إن الاستمرار بالعيش في ظل الشعور بالعار، والحفاظ على السرية نتيجة لما حدث في الماضي، والاستمرار بتحمل العواقب العديدة التي نتجت عن هذه التجارب، ليس أمراً حتمياً.

إن الحقيقة هي التي تؤدي إلى الشفاء، أما الإنكار فهو الذي يقينا مكبلين بمشاعر العار. يساهم الإنكار في استمرار إقامة علاقات غير سليمة، ويشجع على السلوكيات القسرية، والإدمان أيضاً. يقينا العار في حال شلل وكآبة، ومع أننا وقعنا ضحايا الإساءات عندما كنا أطفالاً، فإننا لا نستحق أن نستمر بالعيش كضحايا لبقية حياتنا.

إن التجارب التي تعرّضنا لها في السابق كانت مؤلمة جداً، لكننا استطعنا تجاوزها. إنه حب البقاء! يتعين علينا أن نعرف مدى أهمية أن نسمح لأنفسنا بتذكّر الماضي، وذلك بهدف فصل ذواتنا عن المعتدي، وعن العار الكامن في أعماقنا. يتعين علينا أن نتحدث عن تلك التجارب بحيث نستطيع الحكم عليها. سبق لنا أن شاهدنا هذه الأحداث في طفولتنا من خلال عيني الطفل الضعيف. آمن ذلك الطفل (أي نحن عندما كنا صغاراً) أننا نستحق ما حدث لنا، وأنا سيئون، لكن عندما نكبر يصبح من الأفضل بالنسبة لنا أن نتحدث عن الظلم والجور والرب، وهي العوامل التي شكّلت جزءاً من تجاربنا. إن وضع تقييم لتجاربنا هو أمر مهم جداً، ونحن نستحق أن نعرف أن مداركنا كانت صائبة وسليمة، لكن عدم التحدث عنها يؤدي إلى تحجيمها وإنكارها، وهذه طريقة للاستمرار بنفي أنفسنا وإنكارها. إن الحقيقة هي الطريق الوحيد الذي يُخرجنا من حلقة الإساءة.

### الغضب

يُعتبر الغضب جزءاً من عملية الشفاء. ويُذكر أن ضحايا الإساءات، ومن تجاوزوها أيضاً، إما أن يعزلوا أنفسهم كلياً عن هذا الشعور، وإما أن يخافوا منه كثيراً، أو أنهم يفرقون فيه تماماً. إذا لم تكن تشعر بالغضب فعليك أن تسأل نفسك: "أين اختفى هذا الشعور؟ لماذا لا يحق لي أن أشعر به؟" يتعين عليك أن تكون منفتحاً على حقيقة أن الغضب موجود فعلاً. إنه هناك في أعماقك، لكنه قد لا يكون واضحاً أمام عينيك. يحتاج الناس إلى مواجهة غضبهم الشديد قبل أن يتمكنوا من فصل الغضب عن المشاعر الأخرى. إن الأشخاص الذين تعرّضوا لإساءات، ولم يتمكنوا من تركيز غضبهم على المعتدي، يضطرون إلى توجيه هذا

الغضب باتجاهات أخرى. قد يتحوّل هؤلاء إلى الإدمان، أو يُظهرون سلوكيات قسرية مثل المثالية، والإدمان على العمل، أو ينغمسون بانتقاد أنفسهم بشدة، أو يصابون بمرض مزمن، أو يتعودون على الاستمراء القسري، أو يصابون باضطرابات في عادات أكلهم، أو يعمدون إلى تشويه أجسامهم. إن هذا الغضب الذي يوجّه إلى الذات ما هو إلا مظهر من مظاهر العنف الشخصي.

نستطيع أن نغضب، لكن ليس من المسموح لنا أن نستخدم العنف ضد أنفسنا، أو ضد غيرنا.

توجد طرق بناءة تسمح للمرء بإطلاق غضبه. تتمثل أفضل طريقة لتطبيق هذا المبدأ في نطاق علاجي. يعمل حالياً الكثير من الأشخاص المدربين جيداً على مساعدة الناس الذين تعرّضوا في ماضيهم لإساءات الضرب، أو لإساءات جنسية. إن الاعتراف بالغضب وتحذيه بطريقة بناءة سيسمح لك بتحديد احتياجاتك. سيساعدك الغضب على معرفة الحدود والفواصل التي يتعيّن عليك وضعها. إنك ستمتلك الشجاعة التي تمكنك من الاعتناء بنفسك عندما تُظهر غضبك، وتُقدم على التعبير عنه بطريقة بناءة.

لم تعد ذلك الطفل الضحية الذي كنته في السابق. إنك الآن شخص بالغ تعرّض للإساءة ذات مرة. تستطيع أن تعود إلى الوراء لتسترجع القوة التي لم تمتلكها في ذلك الوقت، وذلك عن طريق تحذّي الرسائل الكامنة في أعماقك، والتي تعلّمت أن تؤمن بها في الماضي. ستكتسب عندها القوة التي تمكّنك من الشفاء أثناء تعلّمك كيفية وضع حدود سليمة وصحية. عندما تضع هذه الحدود، وتنتهي من وضع الفواصل، ستبدأ باكتشاف الحرية التي تمنحك إياها كلمات مثل لا، ونعم. لم يكن مسموحاً لك أن تقول كلمة لا عندما كنت طفلاً، أما كلمة نعم فكنت تنطق بها مصحوبة مع خوف شديد وشعور بالعجز، أو أنها كانت تصدر منك بسبب حاجتك اليائسة لتلقي الاستحسان والحب.

تشمل عملية الشفاء التحدّث عن المرات الكثيرة التي أردت أن تقول فيها كلمة لا، لكنك لم تقدر، وتشمل كذلك الغضب والألم اللذين ترافقا معها. يعني الشفاء أيضاً إدراكك أنك تملك القدرة على قول كلمة لا لتكون هذه القدرة عوناً

لك لحمايتك. إنك تمتلك السلطة والحق لتقول لا ونعم. ستجد أيضاً أن كلمة نعم هي هدية تُمنح مجاناً بدلاً من أن تصدر نتيجة الخوف، أو الحاجة إلى تلقي الاستحسان. يتعيّن عليك أن تدرك أنك بقولك لا فأنت في الواقع تقول نعم لذاتك.

"أتذكّر أثناء نشأتي أنني كنت أريد فعلاً شيئاً واحداً، وهو أن أتمكن من القيام بهذا بطريقة مختلفة عن الطريقة التي اعتدت مشاهدتها من حولي. شاهدت زوجي قبل يومين من حلول عيد ميلادي الثالث والعشرين وهو يساق إلى السجن بسبب جنابة ارتكبتها، وتطلّعت في عيني طفلي المذهولتين، هذا الطفل الذي قذفته لتوي عبر الغرفة، فشعرت أن عالمي وسلامتي العقلية يهويان من حولي. أدركت أنني أتصرّف بنفس الطريقة التي تصرّفوا بها معي. ذهبت بعد يومين لأبدأ برنامجاً علاجياً على يد مختص بعلم النفس. عرّفني هذا المختص إلى جمعية الكحوليون المجهولون، وبدأت خلال سنة واحدة بتعلّم كيفية فعل هذا بطريقة مختلفة. بدأت للمرة الأولى في حياتي بإدراك أن الخيارات متاحة أمامي. يا لهذا المفهوم العجائبي! بدأت أبنّي ذاتي كي أكون شخصاً كاملاً، حتى مع ازدياد حدة تناول زوجي للخمر بسرعة كبيرة في السنوات الست التالية.

مضت خمسة أعوام على تخلص زوجي من عادة شرب الكحول. وتعلّمنا أن هذه العادة هي مرض عائلي، لكن إمكانية الشفاء تظل موجودة إذا حاول فرد واحد من الأسرة على الأقل أن يجد البدائل المناسبة. استطعت أخيراً أن أتصرّف بطريقة مختلفة، وأنا أجدها طريقة أفضل بالنسبة إليّ. تمكنت أخيراً من امتلاك خياراتي".



## الفصل السابع

### الطفل البالغ

يستحوّل الأطفال الذين نشأوا مع الإدمان حتى فترة بلوغهم وهم مزوّدين بقوى متعددة نتيجة تجاوزهم الصدمات التي تعرّضوا لها. إنهم يهتئون أنفسهم، لكنهم لا يريدون التطلع إلى الوراء. يبدأ هؤلاء مع الوقت بمواجهة المشاكل نتيجة لما يلي:

- العجز - عن الثقة بمداركهم
- عن الثقة بالآخرين
- عن تحديد احتياجاتهم
- عن تحديد مشاعرهم
- عن الإصغاء للآخرين
- عن الاسترخاء
- عن المبادرة
- الخوف - من مشاعرهم
- من الاصطدام مع الآخرين
- من الرفض أو الهجران
- الحاجة إلى الشعور بالأمان، أو طرد مشاعر العار
- ضعف التوقعات المستقبلية
- التوقعات غير الواقعية
- الاكتئاب
- الإدمان على المواد المخدرة
- الإدمان على الجنس
- الإدمان على العمل

- صعوبات الحب وإقامة العلاقات
- المقامرة المَرَضِيَّة
- الإنفاق القسري
- اضطرابات بتناول الطعام
- العلاقات الإدمانية المتعددة.

يحقّ للمرء أن يتساءل هنا: "ومن هو الشخص الذي لا يتأثر بهذه القضايا؟" إننا نتأثر جميعاً بها إلى حدٍّ ما، لكن عبارة "إلى حدٍّ ما"، أو "إلى درجة معينة" لها أهميتها البالغة هنا. يعاني الأطفال البالغون من هذه الصعوبات في حدها الأقصى. تتداخل الصعوبات مع القدرة على اكتشاف السعادة الحقة، وعلى إدراك معنى العيش في هذه الحياة. إنني على ثقة من أننا نستحقّ الحصول، باعتبارنا أطفالاً بالغين، على أكثر من القدرة على مجرد العيش. إنني أمل أن يستطيع هذا الكتاب عرض الخيارات المتاحة أمامنا، والتي تمكّننا من أن نحيا حياتنا.

تبدأ عملية الشفاء مع قبول حقيقتين أساسيتين:

1. يحق لنا أن نتحدّث عن القضايا المهمة في حياتنا.

2. لدينا كامل الحق في أن تكون لدينا مشاعرنا الخاصة بنا.

كُتبت جوديت فيورست في Necessary losses: "من الصحيح فعلاً أننا نواظب طيلة حياتنا على تكرار الأنماط المعيشية التي تكرّست في فترة طفولتنا، ومن الصحيح أيضاً أن الماضي يتدخل بقوة لتشكيل حاضرنّا، لكن من الصحيح أيضاً أن مداركنا تمنعنا من تأدية الأغاني القديمة والحزينة نفسها مجدداً".

يحتاج الأطفال البالغون إلى تنفيذ أربع خطوات أساسية إذا ما رغبوا بوضع الماضي وراءهم، وإذا أرادوا عدم تكرار الأغاني الحزينة القديمة نفسها.

## 1. استكشاف الأحداث الماضية

تبدأ عملية الشفاء بالتحدّث عن حقيقتنا، وبسمية واقعنا، وبسرد تجاربنا. لا يلجأ المرء إلى استكشاف ماضيه من أجل توجيه اللوم، لكن لكي يستكشف

الحقيقة ويعترف بها. أعتقد أن أفراد العائلة يريدون أن يكون الجميع بأفضل حال، ويبدأ ذلك باتباع الصراحة في الأحاديث. إننا لا نخون والدنا أو أقاربنا عندما نتصارع عن حقيقتنا. وإذا كان هنا فعل خيانة فإنه يتمثل بالإدمان وبفشل النظام العائلي. أما عندما لا نتحدث بصراحة وصدق حول تجاربنا فإننا نخون أنفسنا في النهاية، ونخون سلامة العائلة في الأيام الآتية.

إن استكشاف الأحداث الماضية يعني طرح أسئلة مثل: "ما هي الأشياء التي حدثت، والتي سببت لي الأذى؟"، و"ما هي الأشياء التي احتجتها ولم أستطع الحصول عليها؟"

يتوجّب علينا إذا أردنا نسيان الماضي أن نكون على استعداد لكسر حاجز الإنكار، وذلك كي نستطيع أن نأسى على ألنا. ويتعيّن علينا، بكلمات أخرى، أن نعترف أمام أنفسنا بحقيقة ما حصل، بدلاً من محاولة إخفائه، أو محاولة إبقاء الأذى والجروح التي حدثت معنا سراً من الأسرار. يصعب علينا اليوم أن نتحدث بصدق في وقت نضطر فيه إلى إنكار أول خمس عشرة سنة من حياتنا، أو التقليل من شأنها. ولا نستطيع بالتأكيد تجاهل وجود الإنكار الذي كان مهارةً خدّمتنا في طفولتنا بصفته وسيلة بقاء. يبدأ هذا الإنكار، مع الأسف، بصفته وسيلة دفاعية ثم ما يلبث أن يتطور ليصبح مهارةً تتداخل مع الطريقة التي نعيش بها حياتنا في الحاضر. إننا نحمل معنا مهارة التقليل من أهمية الأشياء، والتبرير، والتجاهل، لتدخل في جميع مظاهر حياتنا. إذا ما تخلّصنا من الإنكار واعترفنا بالماضي، فسيعطينا ذلك فرصة لتحديد خسائرننا، ويسمح لنا بالأسى على الألم الذي ترافق معها. سنجد أماناً فرصة حقيقية تسمح لنا بأن نضع الماضي وراءنا. إن استكشاف الماضي هو فعل يعطينا المزيد من القوة.

يتعيّن علينا مع ذلك أن نتخطى الخطوة الأولى، وإلا فمستحوّل عملية الحزن ببساطة إلى عملية لوم. إن ذلك ليس هو ما يقصده الطفل البالغ أثناء عملية شفائه، ومن الأفضل ألا يكون الأمر كذلك أبداً.

سنتابع عملية الشفاء هذه أثناء تحرّكنا من عملية كسر حلقة الإنكار والتأسي على ألنا.

## 2. ربط الماضي بالحاضر

تشمل عملية ربط الماضي مع الحاضر طرح السؤال التالي: "كيف يستطيع هذا الألم والخسارة السابقين التأثير على الإنسان الذي هو أنا في الحاضر؟ وكيف يستطيع الماضي التأثير على ما أنا عليه اليوم بصفتي والدًا؟ وكيف يؤثر عليّ في مكان عملي، وفي علاقتي، وعلى مشاعري تجاه ذاتي؟" إن اكتشافنا ارتباط الأسباب مع النتائج، وهو الأمر الذي يربط ما بين خسائرنا السابقة وحياتنا الحاضرة، يعطينا إحساساً أننا سائرون في الاتجاه الصحيح. يسمح لنا هذا الأمر بتكثيف تركيزنا على مكاننا وزماننا الحاضرين. سيحدّد لنا هذا الوضوح المجالات التي يتوجّب علينا العمل عليها.

## 3. تحدي المعتقدات المدفونة في أعماق الذات

تشمل عملية تحدي المعتقدات المدفونة في أعماق الذات طرح السؤال التالي: "ما هي المعتقدات التي طرحتها في أعماقي في أولى سنوات حياتي؟ هل تؤذي هذه المعتقدات، أم تساعدني في الحاضر؟ ما هي المعتقدات التي تساعدني على أن أحيّا حياة أفضل؟" يحدث كثيراً أن نحتفظ بمعتقدات داخل أعماقنا مثل: "ليس من الصواب أن أقول لا"، أو "إن احتياجات الآخرين هي أكثر أهمية من احتياجاتي"، أو "لن يصغي أحد إلى ما عندي عندما أتحدث"، أو "إن العالم مدين لي، وأنا أستأهل"، و"سيستغلّك الناس كلما تسنح لهم الفرصة". إذا كانت هذه المعتقدات تتداخل مع الطريقة التي نرغب أن نحيا بها حياتنا، فعلينا أن نتحمّل مسؤولية ما نفعله بشأنها. إننا بحاجة إلى التخلص من هذه المعتقدات، وبخاصة أيضاً إلى تكوين معتقدات جديدة بدلاً منها.

## 4. تعلّم مهارات جديدة

تشمل عملية تعلّم مهارات جديدة طرح السؤال التالي: "ما هي الأشياء التي لم أتعلّمها سابقاً، والتي من شأنها أن تساعدني في الحاضر؟" يلاحظ أننا قد تعلّمنا

مهارات عديدة قبل الأوان، وهي المهارات التي تطوّرت على أساس مشاعر الخوف والعار. ونلاحظ وجود ميلٍ إلى اكتساب شخصية غير حقيقية. إن التوجه في تلك الحالات للمشاعر، والمعتقدات المترابطة مع تلك المهارات، سيزيد من قدرتنا على الشعور بثقة أكبر بها.

ليس من الضروري أن تأخذ هذه الخطوات الأربع مساراً متابعياً على الدوام. يرجع ذلك إلى كثرة القضايا التي يتوجّب علينا مواجهتها، ابتداءً من اتخاذ قرارات أكثر صوابية، إلى امتلاكنا لتوقعات واقعية، وكذلك وضعنا لحدود التعبير عن مشاعرنا. إننا عموماً نطبّق هذه الخطوات الأربع بالتسلسل، أي كما وردت أعلاه، لكنك سرعان ما ستلاحظ أنك مضطر إلى العودة إلى الخطوة السابقة كي تنجز جزءاً آخر من العمل.

تُعتبر المعرفة التي تأتي نتيجة امتلاكنا لماضيها وربطه مع حاضرها، خطوة حيوية في تطوير تعاطفنا وتقوية دفاعاتنا ومهاراتنا على حد سواء. تساعدنا في هذه الحالة عملية تقليل مشاعر العار، وعدم تحميل أنفسنا مسؤولية الألم الذي عايناه في السابق، وما زلنا نحمله معنا. إن تفهّمنا لوجود أسباب تكمن وراء طريقة عيشنا لحياتنا بالطريقة التي عشناها، وتفهمنا أن ما حدث لا يعود لأخطاء متأصلة فينا في ذلك الوقت، وأننا لسنا أشخاصاً سيئين، يجعل عملية شفائنا عملية مستمرة. إن التغيير الذي نرغب بإحداثه في حياتنا سيتحقّق مباشرة نتيجةً للتخلي عن أنظمة معتقداتنا القديمة والمؤذية لنا، وكذلك نتيجة اكتسابنا لمهارات جديدة.

تشتمل عملية مواجهة قضايا الطفل البالغ على تحمّل مسؤولية ما نفعله في حياتنا. تسمح لنا هذه العملية بالعيش في ظل الصدق، وفي ظل امتلاكنا لخيارات متعددة. لا يتعيّن علينا عندما نصل إلى هذه المرحلة أن نستمرّ بالتظاهر أن الأمور مختلفة عما هي عليه.

### شجرة العائلة

إذا أردت أن تفهم نظامك العائلي بطريقة أفضل، فمن الأفضل أن تتخيّل صورةً ذهنية لعائلتك. ابدأ بتعبئة أسماء أفراد عائلتك على أكمل طريقة تقدر عليها.

يذكر هذا التمرين الكثير من الناس بقلة معرفتهم بتاريخ عائلاتهم. إذا لم تقدر على تعبئة كثير من الأسماء، تستطيع الاكتفاء عندها بالاعتراف بأنك تجهل أجزاءً من تاريخ عائلتك. ماذا يعني ذلك بالنسبة إليك، وما يوحيه لك؟ تستطيع طلب مساعدة الآخرين ليساعدوك في تعبئة الفراغات.

حدّد بدائرة (O) أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم مرّوا بمشاكل شرب الخمر أو تعاطي المخدرات.

أشّر بعلامة الموافقة (✓) إلى أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم عانوا من مشاكل واضطرابات في تناول الطعام.

حدّد بعلامة (X) أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم مارسوا إساءات، و/أو كانوا عرضة لإساءات.

حدّد برمز المربع (□) أسماء الأشخاص الذين مارسوا سفاح القربى و/أو كانوا ضحية لهذا النوع من الإساءات.

حدد بعلامة (●) أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم تعرّضوا لإساءات محددة أخرى، ثم حدّد اسم المشكلة.

ضع دائرة حول أسماء الأشخاص الذين تحتفظ تجاههم بتقدير إيجابي قوي. ابدأ بوصف أسباب شعورك بهذا التقدير الإيجابي، وذلك فور انتهائك من تحديد الأسماء.

<p>جهة الوالد</p> <p>الأجداد من جهة الأب</p> <p>الجدّة/الجد</p>	<p>جهة الوالدة</p> <p>الأجداد من جهة الأم</p> <p>الجدّة/الجد</p>
<p>أسماء العمات وأزواجهن</p>	<p>أسماء الخالات وأزواجهن</p>
<p>أسماء الأولاد</p>	<p>أسماء الأولاد</p>
<p>أسماء الأعمام مع زوجاتهم</p>	<p>أسماء الأخوال مع زوجاتهم</p>
<p>أسماء الأولاد</p>	<p>أسماء الأولاد</p>

الوالدان			
الزوج الثاني (زوج الأم)	الوالدة	الوالد	(زوجة الأب)
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
أسماء الأشقاء والشقيقات (بمن فيهم أنت)	الزوج/الزوجة	الأولاد	
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

### التحدث

إن إحدى نتائج العيش في منزل تُطبّق فيه قاعدة لا تتكلم، هي تعودّ الناس على تحمّل الشواذات، والأكاذيب، والمشاعر المؤلمة، بصمت تام. يتعيّن عليك الآن أن تفكّر بالأشخاص الذين تحدّثت معهم عن المشاكل التي حدثت في المنزل (عندما كنتَ ولداً صغيراً)، ثم بعد أن أصبحتَ مراهقاً بعد ذلك. حدّد عدد المرات التي تستطيع تذكّرها، والتي تحدّثت فيها عن مشاكلك إلى أقاربك ومعارفك، وذلك بحسب الجدول التالي:



## عدد المرات التي تحدثت فيها

## عن المشاكل العائلية

مراراً	أحياناً	مرة واحدة	ولاً مرة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الوالدة-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الوالد-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زوجة الوالد-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	زوج الوالدة-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الشقيق-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الشقيق-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الشقيقة-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الشقيقة-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأجداد-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	أفراد العائلة الآخرون-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الأستاذ-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	المستشار-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	رجل الدين-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الصديق-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	الجار-----
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	آخرون-----

ضع قائمة بأسماء الأشخاص الذين لديك استعداد لتشاركهم في مشاكلك:

---



---



---



---

تتواجد في بعض الحالات قضايا محددة في حياتك العائلية، من تلك التي عايشتها في صغرك، وفي سنوات مراهقتك، والتي لربما منعتك من التحدث عن المجالات المحرجة من حياتك. ضع دائرة حول القضايا التي تنطبق عليك:

- شعرت بالخجل (أو العار)
  - شعرت أنني غير مخلص، وكأنني أخون
  - شعرت بالإحراج
  - لم أفهم ما كان يجري بما يكفي للتحدث عنه
  - خفت ألا يصدقني أحد
  - تلقيت تعليمات محددة بعدم التحدث بالأمر
  - تلقيت تلميحات بطرق غير كلامية تفيد أنه يتعين عليّ التزام الصمت
  - بدا الأمر وكأن الآخرين لا يتكلمون
  - اعتقدت أن شيئاً سيئاً كان سيحصل فيما لو تكلمت
  - وصلت إلى استنتاج يقول إنه ليس هناك من فائدة تُرجى من الكلام
- إذا كنت ما تزال تجد صعوبة في التحدث عن أيام طفولتك ومراهقتك، ضع علامة الموافقة (✓) إلى جانب العبارات الواردة أعلاه والتي تنطبق عليك اليوم.
- ضع قائمة بأسماء الأشخاص الذين تشعر أنك على استعداد للتحدث معهم في الوقت الحاضر عن أيام طفولتك:

---



---



---

إذا ما كنت:

- تشعر بإحساسٍ من العار عندما تتحدّث عن سنوات نشأتك، فحاول أن تفهم أن ما جرى ليس لك ذنب فيه، واعلم أن والدك كانا يفضلان لو أن الأمور جرت بشكل مختلف.
- تشعر بإحساس من الذنب عندما تتحدّث، فعليك أن تثق أنك لا نخون بهذا الحديث والدك، أو عائلتك، أو حتى ذاتك. إن أية خيانة هنا، إن كان هناك من خيانة فعلاً، هي خيانة النظام الإدماني.
- تشعر بإحساس من التشوش بشأن طفولتك، فيكون عندها التشوش هو الوصف الدقيق لوضع حياتك. إذا حاولت شرح السلوكيات غير العقلانية بطريقة عقلانية، فإنها ستبدو مشوشة. تكلم، فالكلام سيساعدك على اكتساب المزيد من الوضوح في حديثك.
- تخشى أن لا يصدقك الآخرون فتذكر توفر كمية كبيرة من المعلومات والمعطيات التي سببت أن التجارب التي عانيت منها ليست فريدة من نوعها.
- قد تلقيت في طفولتك تعليمات (بشكل محدّد أو بطرق غير كلامية) كي لا تتكلّم، فعليك أن تدرك أن تلك التعليمات جاءت بدافع الخوف، أو الشعور بالذنب. تذكر أن ما من شيء يرغمك على العيش بهذه الطريقة بعد الآن.
- قد عانيت أشياء سلبية من أشخاص سبق لك أن تحدّثت معهم في الماضي، فعليك أن تدرك أنك أصبحت حراً الآن باختيار نظام دعم أكثر صوابية.
- قد تكيفت مع الاعتقاد القائل: "ما من خير يأتي من التحدّث مع الآخرين"، فعليك أن تؤمن باعتقاد جديد يقول إنك عندما تبدأ أخيراً بالتحدّث عن حقيقة ما جرى معك، فسوف تكون قادراً على وضع الماضي وراءك، وستستطيع، عندها فقط، تذوق حلاوة الحاضر.

تحدّث عن طفولتك.

اطرح الآن السؤال التالي على نفسك: "ما هي مجالات حياتي التي ترددت في الماضي عن إخبار الآخرين عنها، وما هي المعتقدات التي تحول دون الحديث عنها؟"

## الإنكار

إذا ما اعترف كل أفراد العائلة بمشكلة الإنكار، فسنستطيع عندها ملاحظة كيف أن بيئة العائلة بكاملها قد تأثرت. فكّر بعدد المرات التي تجاهلت فيها عائلتك مواقفك، أو مشاعرك، أو عمدت إلى التقليل من شأنها:

قللت من شأن مشاعري

أستطيع أن أتذكر أمي عندما: تجاهلتها كلياً

لجأت إلى التبرير

---

---

---

---

قلل من شأن مشاعري

أستطيع أن أتذكر والدي عندما: تجاهلتها كلياً

لجأ إلى التبرير

---

---

---

---

قلل من شأن مشاعري

أستطيع أن أتذكر زوج والدي/: تجاهلتها كلياً

أو زوجة والدي عندما لجأت/لجأت إلى التبرير

---

---

---

---

قلّلت من شأن مشاعري  
أستطيع أن أتذكّر شقيقي عندما:  
تجاهلها كلياً  
لجأت إلى التبرير

---

---

---

---

قلّلت من شأن مشاعري  
أستطيع أن أتذكّر شقيقي عندما:  
تجاهلته كلياً  
لجأت إلى التبرير

---

---

---

---

تحوّل الآن إلى تأمل حياتك بعد أن كبرت وأكملت ما يلي:  
أستطيع الآن أن أقلل من شأن (تبرير أو تجاهل)  
1.

---

---

---

عندما يكون الأمر في الواقع...

---

---

---

أستطيع هذه الأيام أن أقلل من شأن (تبرير أو تجاهل)  
2.

---

عندما يكون الأمر في الواقع...

أستطيع هذه الأيام أن أقل من شأن (تبرير أو تجاهل)  
3.

عندما يكون الأمر في الواقع...

أستطيع هذه الأيام أن أقل من شأن (تبرير أو تجاهل)  
4.

عندما يكون الأمر في الواقع...

ستبدأ بالتعرف على ذاتك عندما كنت في دور الإنكار، وذلك خلال عملك على هذه التمارين الواردة أعلاه. سيسمح لك هذا الوعي أن تصبح أكثر صراحة، كما سيسمح لك بتحديد مشاعرك بصورة أفضل، وصولاً إلى تحديد احتياجاتك،

بالإضافة إلى إعطائك فرصة أكبر لتعتني بذاتك. إن إلغاء عامل الإنكار سوف يسمح لك برؤية الأشياء كما هي، الأمر الذي من شأنه تخفيف حدة المشاكل التي بقيت عالقة لمدة طويلة، وسيسمح لك أيضاً أن تبدأ بالعيش ضمن حيّز هنا والآن.

## المشاعر

تزيد احتمالات اكتسابنا القدرة على التخفيف من مشاعرنا السلبية عندما نبدأ بالتحدّث عنها. يُذكر أن هذه المشاعر تزايد عندما لا نتحدّث عنها. سبق لنا منذ سنوات طويلة، أي عندما كنا صغاراً، أن بدأنا بطيِّ مشاعرنا في حزمة أكثر ما تشبه كرة الثلج التي تندرج إلى أسفل تلة. تستمرّ هذه العملية حتى تصبح هذه المشاعر مثل كرة ثلج عملاقة. تصل كرة الثلج العملاقة هذه إلى أسفل التلة، عندما نكبر، لكن المشاعر تظل مخترنة، وهي تتألّف من مشاعر مؤلمة فوق مشاعر مؤلمة أخرى. يتعيّن ألا يأخذنا العجب إذا شعرنا بالرعب، وعندما نتواجه أخيراً مع مشاعرنا فلن يكون من المستغرب أن نجد أنفسنا مغمورين بها.

تتداخل خيبات أملنا، وخسائرننا، وغضبنا، ومخاوفنا التي نعاني منها في حاضرننا، مع خيبات أملنا، وخسائرننا، وغضبنا، ومخاوفنا التي عانينا منها في الماضي، بشكل يجعل من الصعب علينا الفصل ما بين القضايا القديمة والقضايا الجديدة. إن امتلاكنا لشعور معيّن لا يجبرنا على التصرف بموجبه طيلة حياتنا. إن ما يشعر به الإنسان وما يفعله هما أمران منفصلان. تزداد في المراحل الأولى من عملية الشفاء أهمية وعي المشاعر وتحديدّها. اسمح لمشاعرك أن تكون صديقتك بدل أن تكون شيئاً تنكره، أو تقلّل من أهميته. لم توجد المشاعر كي تحكمك، بل وُجدت لتكون بمثابة إشارات وعلامات توحى إليك بأشياء معينة. إن تقبّل المشاعر، الممتزج بالقدرة على التعبير عنها، من شأنه تخفيف عامل الخوف وتكوين ثقة داخلية أكبر. تبدو المشاعر غير مناسبة فقط عندما لا تكون مفهومة.

ما هي الرسائل التي تتداخل مع استعدادك لإظهار مشاعر محددة؟

من أين حصلت على هذه المشاعر؟

ما هو الثمن الذي تدفعه للإبقاء على هذه الرسائل؟

إذا افتقدت التجربة الكافية لامتلاك مشاعرك، يصبح من المهم بالنسبة إليك أن تعرف فائدة القدرة على تحديد هذه المشاعر، والتعبير عنها. نورد في ما يلي بعض هذه الفوائد:

- عندما أمكّن من معرفة مشاعري، وأصبح أكثر صدقاً مع نفسي، سيصبح بإمكانني أن أصبح أكثر صدقاً مع الآخرين.
  - عندما أمكّن من فهم مشاعري، سأصبح في موقع أفضل يمكّنني من الاقتراب من الآخرين.
  - عندما أعرف حقيقة مشاعري، أستطيع عندها أن أطلب الأشياء التي أحتاجها.
  - عندما أمتلك قدرة الاحساس بمشاعري فسوف أشعر أكثر بالحياة.
- حدّد سببين آخرين يزيدان من قيمة القدرة على تحديد المشاعر والتعبير عنها.

ضع دائرة حول المشاعر التي تستطيع تحديدها من بين تلك الواردة في القائمة أدناه.

الحب	العار
الخوف	السعادة
القلق	الذنب
الحزن	التشوّش
الإحباط	خيبة الأمل
الغضب	الوحدة
الأذى	الإحراج
الغيرة	الكراهية

ضع قائمة مكتوبة عن مصدر وزمان امتلاكك لهذه المشاعر. إذا كان تحديد المشاعر صعباً عليك، فيمكنك أن تطبع نسخاً من هذه الصفحة، ثم تعتمد بعد ذلك إلى الاعتراف لنفسك بطبيعة المشاعر التي تحس بها. يجب أن تفعل ذلك يومياً، أو أسبوعياً. حاول أن تشارك شخصاً آخر بهذه المشاعر. تذكّر أنك كلما كنت أكثر



تحديداً بشأن مشاعرك، كلما زادت قدرتك على تفهمها وتقبلها، وكلما أصبحت أكثر استعداداً لأن تقوم بشيء بناء حياها. يسعى الناس إلى امتلاك المشاعر الإيجابية، لكننا نستطيع النظر إلى المشاعر السلبية باعتبارها إشارات، أو علامات، لأنها تستطيع إعطاءنا معلومات بشأن الأمور التي نحتاجها فعلاً.

"عندما أشعر بالحزن فمن المحتمل أن يعني ذلك أنني بحاجة لمساندة من الآخرين".

"عندما أغضب فمن المحتمل أن يكون ذلك مؤشراً على أنني بحاجة إلى توضيح موقفى".

"يتعين عليّ أن أدع شخصاً آخر يعلم بأمرى عندما أشعر بالخوف".

يسهل علينا أن نتقبل المشاعر المؤلمة وأن نستخدمها بصورة بناءة إذا ما اعتبرناها بمثابة إشارات. وإذا ما استطاع المرء تحديد مشاعره فسيصبح أقل عرضة لأن تكتسحه بالعواطف، ويقلل من فرص وصوله إلى حالة الاكتئاب، والتشوش، أو الغيظ.

ستتمكن بعد إنجازه للتمرين التالي من اكتساب فهم عميق للأنماط العائلية. يتضمن المقياس التالي الأعداد من واحد إلى خمسة. يدل الرقم واحد على مرات أقل من التعبير، بينما يدل الرقم خمسة على أكثر عدد من المرات. وعليك الآن أن تقيم المرات التي أقدم فيها والداك على التعبير عن مشاعرهما.

المشاعر	الوالدة	الوالد	المشاعر	الوالدة	الوالد
الحب	54321	54321	العار	54321	54321
الخوف	54321	54321	السعادة	54321	54321
القلق	54321	54321	الذنب	54321	54321
الحزن	54321	54321	التشوش	54321	54321
افتقار الشجاعة	54321	54321	خيبة الأمل	54321	54321
الغضب	54321	54321	الوحدة	54321	54321
الأذى	54321	54321	الإحراج	54321	54321
الغيرة	54321	54321	الكراهية	54321	54321

تستطيع أيضاً أن تسأل نفسك أيّ من المشاعر رغبتَ أن يعبرَ والداك عنها أكثر، وتلك التي أردت تعبيراً أقل عنها.

هل استطعت، بعد وصولك إلى فترة البلوغ، أن تلاحظ أية أنماط تتكرّر أكثر بالنسبة إليك؟

### البكاء

يُحتمل أن تكون قد تعلّمت ألاّ تبكي في طفولتك، أو أن تبكي بصمت. تحدّث جيرى الذي يبلغ السادسة والثلاثين من العمر، عن قضية البكاء قائلاً إنه لم يبك أبداً عندما كان طفلاً. يتذكّر جيرى أنه بكى مرةً واحدة فقط عندما كان صغيراً، وكان ذلك عندما مات الحيوان الأليف الذي يمتلكه. وصل إلى فترتي المراهقة والبلوغ قوياً ومتجاوزاً صدمات طفولته. أبلغ جيرى المعالج الذي يتابعه بشأن عجزه التام عن ذرف الدموع مهما كانت المآسي التي يصاب بها، والتي اشتملت على دخوله المستشفى تسع مرات بسبب الإدمان على شرب الخمر. يُعتبر الاستسلام (أو التنازل) عاملاً ضرورياً لحدوث عملية شفاء المريض. تشمل هذه العملية تفكيك نظام إنكار الشخص لواقعه في الحياة من النواحي الذهنية، والعاطفية، والجسدية، والروحية. بدأت عملية الاستسلام (أو القبول بالواقع الجديد) لدى جيرى عندما بدأت الدموع بالانهمار من عينيه، حدث ذلك عند انضمامه إلى برنامج علاجه العاشر. احتاج جيرى إلى البكاء، وإلى الكف عن اعتبار نفسه قوياً، ووحيداً، واحتاج للفكّك من مصيدة الإنكار التي تمنعه من التحدّث، ومن امتلاك مشاعر خاصة به، ومن عدم الثقة بالآخرين. مثّلت الدموع الاختراق الذي حصل في حالته. إذا كنتَ طفلاً بالغاً ينطبق عليك نمط عدم البكاء، أو البكاء لوحده بصمت، فيتعيّن عليك أن تفهم ضرورة كسر هذا النمط، وذلك قبل أن تتمكن من التأثير على عملية الشفاء الخاصة بك. إن الاستسلام هو الخطوة الأولى في عملية الشفاء.

نلاحظ أن الكثير من الأطفال البالغين يتبعون النمط السابق الذي ذكرناه أعلاه، إلا أن بعض هؤلاء يجدون أنفسهم وقد انخرطوا بالبكاء، ومع ذلك فلا

يفهمون سبباً لاهتمام دموعهم. يجد بعض هؤلاء أنفسهم وهم يكون في أوقات غير ملائمة، بينما يجد آخرون أنهم يكون في الأوقات الملائمة لهم مع توفر الكثير من الدموع. تقول شيريل، وهي التي تبلغ الخامسة والثلاثين من عمرها: "تعبت كثيراً من البكاء. لم أبك أبداً عندما كنت طفلة، أما اليوم فأنا أبكي لأتفغ الأسباب. أبكي إذا شعرت بالخوف، وأبكي إذا شعرت بأنني مرفوضة، وأبكي إذا سمعت أخباراً محزنة في نشرات الأخبار، وأبكي أيضاً عندما أقرأ أخباراً لطيفة ودافئة في الصحف. يبدو أنني لا أستطيع التحكم بهذا الوضع. إنني أجد هذا الواقع محرّجاً، لكنه يخيفني فعلاً قبل كل شيء".

يتعيّن علينا القيام بالخطوات الضرورية التالية نظراً لأهميتها: (1) اعترف بالحاجة إلى البكاء، (2) أعط نفسك الإذن بالبكاء، (3) دع شخصاً آخر يعرف بما يجري، و(4) أعط الشخص الآخر فرصة مساندتك.

يتعيّن عليك أن تعيد تقييم المفاهيم التي تلقيتها سابقاً بشأن البكاء مثل: "لن يجديك البكاء نفعاً؟"، و"الفتيان لا يبكون"، و"لا يلجأ إلى البكاء سوى المخنثين"، و"سأصفعك بشدة أكبر إذا ما بكيت". يتعيّن على هذه الرسائل الجديدة أن تكون على الشكل التالي: "لا بأس إذا ما بكيت"، "من المهم جداً أن أسمع لنفسي بالبكاء"، "إنه تحرّر صحي"، "لربما سيتحسن مزاجي".

عندما كنتَ طفلاً ما الذي كنت تفعله عندما تباغتك الدموع؟

- هل لجأت إلى البكاء؟
- هل عرف الآخرون الأوقات التي كنت تبكي فيها؟
- هل كنت تسمح للآخرين بتهدئك عندما تبكي؟
- ماذا كنت تفعل لمنع نفسك من البكاء؟

وجّه الآن السؤال التالي إلى ذاتك:

- متى تبكي؟
- هل تبكي أساساً؟
- هل تبكي عندما تكون لوحده فقط؟

- هل تبكي بشدة، أم تبكي ببطء، وبصمت؟
- هل تبكي بسبب قيام الناس بجرح مشاعرك؟
- هل تبكي من دون وجود سبب ظاهر؟
- هل يعرف الآخرون الأوقات التي تبكي فيها؟
- هل يراك الآخرون حينما تبكي؟
- هل يسمعك الآخرون حينما تبكي؟
- هل تسمح للآخرين بمواساتك حينما تبكي؟
- هل تسمح للآخرين باحتضانك؟
- هل تسمح لهم فقط بالجلوس بقربك؟
- ماذا تفعل كي تمنع نفسك من البكاء؟
- هل تقول لنفسك إنك غبي لأنك سمحت لشخصٍ آخر بأذية مشاعرك؟
- هل تغضب من نفسك لأنك تبكي؟
- لماذا يختلف النمط الذي تتبّعه في سنوات بلوغك عن النمط الذي اتّبعتَه عندما كنتَ طفلاً؟

اقرأ الأسئلة الواردة أعلاه مجدداً، اقرأها ببطء ثم تشارك بما تعرفه عن نفسك مع شخص آخر. تستطيع اختيار شخص تشعر معه بالأمان، مثل معالج اختصاصي، أو عضو في جمعية الكحوليين المجهولون، أو أي شخص آخر تشعر أنه يرفعك، أو صديق، أو أي شخص تشعر أن باستطاعتك إطلاعه على دخيلة نفسك. تذكر أن الآخرين قد يحملون مفاهيم قديمة بدورهم حول الشعور بالعار نتيجة البكاء، لذلك تراهم يرحبون بفرصة التحدث حول قضية ما، لا يخصص الكثير من الناس وقتهم لتفحصها.

يتعيّن عليك أيضاً أن تفكر بالأساس الكامن وراء خوفك من البكاء. ينظر الشخص الذي يُفرض بالتحكم بمشاعره، إلى الخوف من البكاء على أنه خوف من التفكك. إنه الخوف من فقدان التحكم، وهو الخوف الذي يبدأ مع بداية البكاء، والذي يحمل إمكانية تحوّلَه إلى سلوك هستيري، قد يصل إلى مرحلة لا تستطيع معها إيقافه. يُذكر أنه كلما كان الخوف أكبر، كلما ازدادت حاجتك إلى تلقي مساعدة

الآخرين. يتعين عليك أولاً أن تعترف بحاجتك إلى الوصول إلى حالة دفاعية وسليمة في الوقت نفسه. يبدو البكاء مخيفاً جداً في بعض الأحيان، لكن هذا لا يعني أنه يتوجب عليك أن تخشى من الوقوع ضحيةً للهستيريا، فلا بأس في البكاء لمدة خمس، أو حتى عشر دقائق. صادفت أثناء عملي كمعالجة ماث الناس سيكون، ولم يكن من حاجة تستدعي إيقافهم عن البكاء! تذكر أنه قد تجمع لديك مقدار كبير من المشاعر المختزنة، وأن دموعك ترتبط عادة بالشعور بالأسى، والتشوش، والوحدة، والضياع.

## الخوف

يُحتمل أن تعاني من إحساس غامر بالخوف. يتميز هذا الخوف بالغموض وبصعوبة تحديده أحياناً. تصف هذه الأوقات المثيرة للخوف بأنها متقطعة، وتأتي على شكل فترات مرعبة تتناقض مع فترات أخرى تخلو تماماً من الخوف. ويُحتمل أن تجد نفسك أحياناً في حالة دائمة من الخوف الغامض.

يخشى الكثير من الناس التعبير عن احتياجاتهم، أي أنهم يخافون من التعبير عن حاجتهم خوفاً من فقدانهم للحب. وتقول داو: "كبرت كثيراً لكنني أشعر بخوف كبير في أعماقي عندما أعبر لزوجي عن رغباتي واحتياجاتي. أجد أن من الصعب جداً عليّ أن أكون عفوية ومنفتحة. أخشى أن يتوقف عن حبه لي".

يُحتمل أن تستمرّ بالمعاناة من ظاهرة الخوف من المواجهة أثناء تحولك من فترة الطفولة إلى فترة البلوغ. ينظر الكثيرون إلى المواجهة باعتبارها نوعاً بسيطاً من عدم الاتفاق، أو التشكيك. يبقى الخوف مع ذلك عند هؤلاء عميقاً، ومركزاً على ما اعتبروه في السابق مواجهة حقيقية. يُحتمل أن تأتي هذه المخاوف نتيجة سنوات من القهر الأبوي، وهو القهر الذي يتسبب دائماً بالشعور بالذنب أو الإذلال. تستمرّ هذه المشاعر بسبب عدم وجود حالة عدم اتفاق بناءة، أو سليمة بين أفراد العائلة. أنتجت حالات عدم الاتفاق التي عبر عنها أفراد العائلة، الصراخ والنقاشات بصوت عال لأن المدمن لا يستطيع أن يتحمل أي شخص لا يتفق معه بالرأي. ينظر المرء في هذه الحالة إلى عدم الاتفاق باعتباره خيانة، بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى تصرفات تستصغر الطفل وتدينه.

أشعر بالغثيان في أعماقي

عندما أفكر أن والدي مستغرق بشرب الخمر



أشعر بالخوف من أمور كثيرة،

وأقلق أكثر عندما يبدو أن كل شيء على ما يرام.

أشعر أنني مقيدة ولا أستطيع التعبير عن مشاعري.

أريد تفكيك كل العقد وأن أصبح حرة.

جانيس، 44 عاماً

يستمر الأطفال البالغون الذين عانوا كثيراً في سنوات نشأتهم خوفاً كبيراً من المجهول، وبما أنه لم يسبق لهم أن عرفوا ما يجدر بهم توقعه تالياً، فإنهم يستمرون بمعاناتهم من الحيرة والخوف من المجهول. الخوف من المجهول يمكنه أن يُبقي المرء مشلولاً، ويجعله مشدوداً بجباله، إضافةً إلى ذلك فهو يقيه مشلولاً من الناحية العاطفية. ينتج عن هذا الوضع ميلاً إلى تجاهل مدارك المرء الخاصة، وعدم امتلاك الشجاعة للتدقيق بمدارك الآخرين. تتمثل النتائج في هذه الحالة بالوحدة، وبتقدير منخفض للذات، وبالشعور بالاكئاب والقلق. (إذا ما كنت تعتقد أن حياتك تأثرت سلباً نتيجة حالة مزمنة من الخوف أو القلق، أو حالة مزمنة من عدم الشعور بالفرح، أو لربما نتيجة نوبات الرعب، فیتعين عليك في هذه الحالة أن تستشير طبيباً مختصاً على الفور).

يُطلب منك هنا الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي الأشياء التي كانت تخيفك عندما كنت طفلاً؟
- هل كنت تخاف من أن تُترك وحيداً؟
- هل كنت تخاف من أن تتعرض للضرب؟

- هل كنت تخشى ألا يحبك والدك ووالدتك؟
  - ماذا كنت تفعل عندما كنت تخاف في فترة طفولتك؟
  - هل كنت تتوجه إلى غرفتك وتستغرق بالبكاء؟
  - هل كنت تشعر بالغضب بدلاً من الاستغراق بالبكاء؟
  - هل كنت تختبئ في خزانة الملابس؟
  - هل كنت تطلب من شقيقك وشقيقتك أن يكونوا معك؟
  - هل كان الآخرون يعرفون أنك خائف؟
  - هل تعتقد أن والدتك كانت تعرف بهذا؟
  - هل تعتقد بوجود احتمال بأن شقيقتك، أو أحد أجدادك كان يعرف بالأمر؟
  - كيف كنت تعبر عن هذا الخوف؟
  - هل كنت تبلل سريرك؟
  - هل كنت تضع خوفك خلف قناع الغضب؟
  - كيف يتشابه ذلك النمط مع ذلك الموجود في حياتك الآن بعدما كبرت؟
  - هل ما زلت تلجأ إلى العزلة عندما تشعر بالخوف؟
  - هل ما زلت تستبدل الخوف بالغضب؟
  - هل تشارك مخاوفك مع شخص ما، أم أنك ما زلت تتظاهر بأنك لست خائفاً؟
- تستطيع توجيه هذه الأسئلة إلى بالغ آخر، ويجب أن يكون شخصاً تثق به، ويمكنك أن تتبادلا الإجابات.
- لا ينعصر هدف عملية الشفاء في أن يشعر المرء أنه أقل خوفاً، أو حتى أن يصل إلى حالة تجميد هذا الخوف. يمكن للخوف أن يكون دافعاً رائعاً، وبإمكانه أن يكون دليلك إلى الأشياء التي قد تحتاجها.

## الغضب

يكتظ جهازنا القضائي الجنائي بمدمنين على المواد المخدرة قاموا باعتمادات على الآخرين وهم غاضبون. تدل الإحصاءات على أن السجون الاتحادية، وسجون الولايات، والسجون المحلية في الولايات المتحدة تستقبل كل يوم ما يقرب من 1.7 مليون رجل وامرأة. تدل دراسة أجريت حديثاً على أن ما يزيد عن الثمانين بالمئة من هؤلاء قد تورطوا بإدمانهم على المواد المخدرة. نستطيع أن ننظر إلى الأمر بطريقة أخرى عندما نقول إن واحداً من أصل 144 أميركياً بالغاً يقبع وراء قضبان السجون نتيجة ارتكابه لجريمة تحت تأثير المواد المخدرة.

يُعتبر الشعور بالغضب أمراً طبيعياً بالنسبة لكل شخص، لكن عندما ينشأ المرء في بيت يسوده الإدمان، فعادة ما يتم فيه كبت، أو تحويل، أو تشويش، مشاعر الغضب. يتم دائماً إنكار هذا الشعور، ومع ذلك نراه يتجسد بطرق متعددة مثل، السلوك الاكتئابي، الإفراط في تناول الطعام، الإفراط في النوم، الاسترضاء، وفي مشاكل الانفصام بالشخصية. يُحتمل جداً أن تكون قد عشت فترة وأنت تعاني من الغضب أو الغيظ، أو في حالة غليان دائمة لمستوى خفيف من الغضب، أو من تفادي الغضب. يُذكر أنه عندما يبلغ أحد الوالدين بتصرفه الحد الأقصى، عادة ما يكون الآخر على الجهة المعاكسة. يُعبّر عن الغضب في هذه الحالة عن طريق صمت متوتر، أي عن طريق تبادل اللوم، أو عن طريق اللوم المتحيز الذي يترافق مع تقبل أحادي الجانب. إننا نلجأ إلى تكرار هذا النمط في حاضرتنا، وكذلك نكرر السلوكيات المتناقضة ذاتها، وعادة ما نقوم باختيار شريكنا بشكل يتوازى مع نمطنا.

أدرك لي، وهو في الحادية والثلاثين من عمره، أن الغضب يملكه، لكنه لم يستطع إيجاد المخارج للتعبير عن ذلك الغضب. يقول لي: "شعرت برغبة في تخليص نفسي من المرارة والكراهية. أدرك الآن أنني حرمت نفسي الكثير من الأشياء في الماضي. لم أسمح لنفسي أن أقترّب من أي شخص، رجالاً كانوا أم نساءً، لكنني سمحت لأعماقي بالتآكل. نسيْتُ أن أقول إن العالم كان يراني على ما يرام،



خصوصاً أن وضعي في العمل كان جيداً، لكنني لم أسمح لأي شخص بالاقتراب مني ما يكفي لتمكينه من رؤية هذه البشاعة".

تصف كايري العواقب التي ترّبت على خشيتها من تحوّل أية مشكلة نحو العنف. تمضي كايري بالقول: "بعد مرور أربع سنوات على زواجي الذي تخلّته مشاجرات قليلة، أيقظت زوجي ذات صباح وقلت له: "سأترك البيت على الفور"، ثم ابتسمت". أضافت أنهما لم يتناقشا بمسألة تفكيك زواجهما، أو بمسألة تغيير أي شيء في حياتهما، وقالت إنها لم تكن غاضبة، لكنها أرادت ترك زوجها هكذا وبكل بساطة. شرحت كايري الأمر بعد ذلك وقالت إنه لم يكن يُسمح لها بالمجادلة في أي شيء عندما كانت طفلة، وعندما كان زوجها يقوم برفع صوته كانت تعمد إلى النزول عند رغباته فوراً. أفسدت هذه المرأة زواجاً كان بإمكانها إنقاذه لو أنها ببساطة امتلكت القدرة على إظهار رأيها المخالف لرأي زوجها، ولو أنها امتلكت القدرة على التعبير عما تحتاجه أو تريده. اعتبرت كايري أن مواجهة غضب الآخرين، سواءً كان غضب زوجها أو غضبها هي، كانت مخاطرة كبيرة جداً بالنسبة إليها.

نستطيع أن نلاحظ أن بعض الأطفال البالغين يتجنبون مشاعر الغضب، بينما نجد أن كثيرين غيرهم يشعرون بغضب مزمن بشأن حياتهم، أو أنهم ببساطة يشعرون بمرارة تجاهها، لكنهم جميعاً بحاجة إلى مواجهة قضايا حياتهم وحلّها. يُعتبر الغضب عاطفة إنسانية طبيعية، لكن ما تتعلّمه عن الغضب يكون مكتسباً، وبالإمكان تعديله ليتناسب أكثر مع احتياجاتك الخاصة. تذكر أن المشاعر هي جزء طبيعي منك، لذلك عليك اعتبارها إشارات تهدف إلى مساعدتك على توجيه نفسك.

اطرح الآن الأسئلة التالية على نفسك:

- كيف كنت تتصرّف بغضبك عندما كنت صغيراً؟
- هل كنت تخفي غضبك وتجاهله؟
- هل كنت تعزف على البيانو بطريقة أعنف؟
- هل كنت تضرب أشقاءك وشقيقاتك؟

- هل كنت تتوجّه إلى غرفتك لتبكي وحدك؟
  - كيف كان بقية أفراد العائلة يتصرفون بغضبهم؟
  - هل كان والدك يلجأ إلى شرب المزيد من الخمر عندما يغضب؟
  - هل كانت والدتك تلجأ إلى شرب المزيد من الخمر عندما تغضب؟
  - هل كان شقيقك يكتفي بهز كتفيه ويخرج ليلعب مع أصدقائه؟
  - هل اعتادت شقيقتك البكاء بصمت؟
  - هل تخاف أن تصاب بنوبة غضب وغيظ؟
  - هل تخاف أن تبدأ بالبكاء كي لا تصبح هستيرياً؟
  - هل يملكك الخوف مما قد يحدث إذا اعترفت بغضبك الآن؟
- تحدّث إلى الآخرين حول مشاعر الغضب التي يمتلكونها. اسألهم عن الأشياء التي يغضبون لأجلها، واسألهم كيف يعبرون عن غضبهم ثم قم بمقارنة الأنماط. ستجد حتماً أنك لست وحدك من يعاني من هذا الوضع.
- ضع لائحة بكل الأشياء التي كانت تثير غضبك في طفولتك. سنورد في ما يلي بعض الأمثلة المساعدة:
- شعرت بالغضب:
- عندما كان والدي يلجأ إلى ضرب والدي عندما تكون مخمورة.
  - لأن والدي أعطى كلبي هدية لأحد أصدقائه.
  - لأن والدي فقدت وعيها في ليلة عيد الميلاد.
  - لأن والدي لم تنصت إلي عندما كنت أخبرها أن والدي هو في حالة سُكر.
- ضع الآن لائحة بالأشياء التي تثير غضبك بعد أن أصبحت في مرحلة البلوغ، وبالأشياء التي لا تُغضبك.
- نورد مثلاً على ذلك فيما يلي:
- أغضب من والدي لأنه لا يصحو من سكره.
  - أغضب من شقيقي لأنها لا تذهب لتفقّد والدي.

- أغضب من زوجي لأنه لا يدي استعداداً أكبر للإصغاء إليّ عندما أرغب بالتحدث عن والدي أو والدي.
- أغضب حينما أعتقد أن الناس قد استغلوني.

إذا تجمّعت لديك مجموعة من أربعة، أو خمسة، أمثلة عن المواقف التي كانت تثير غضبك في فترة الطفولة، أو في فترة البلوغ، أرسم علامة X كبيرة فوق الكلمات "شعرت بالغضب"، و"أغضب"، وهي الكلمات الواردة في كل واحدة من هذه الجمل. تحوّل الآن إلى كتابة: "أنا الآن أغضب"، أو "غضبت"، أو "ما زلت أغضب"، ويعتمد ذلك إذا ما كنتَ ما تزال غاضباً.

إليك المثال التالي:

- ما زلت أغضب من والدي لأنه يضرب والدي عندما تكون في حالة سُكْر.
- أنا الآن أغضب من والدي لأنه لا يصحو من سكره.
- ما زلت أغضب من والدي لأنه أعطى كلبي لأحد أصدقائه.
- غضبتُ من والدي عندما فقدت وعيها في ليلة عيد الميلاد.
- أنا الآن أغضب عندما أعتقد أن الناس قد استغلوني.
- ما زلت غاضباً من والدي لأنها لم تستمع إليّ عندما أبلغتها أن والدي كان في حالة سُكْر.
- أنا الآن غاضبة من زوجي، لأنه لا يُدي استعداداً أكبر للإصغاء إليّ عندما أرغب بالتحدث عن والدي، أو والدي.

إذا كنتَ تعمل مع شخصٍ آخر على هذا التمرين فيمكنك أن تخبره عن طبيعة مشاعرك. هل تجد صعوبة في الاعتراف بمشاعرك؟ سيجد بعض الأشخاص أنفسهم مرتاحين بمجرد الاعتراف بالألم الذي مرّوا به في الماضي، بينما لن يحبّ آخرون هذه المشاعر إطلاقاً. تذكر أن الاعتراف بالغضب، وكذلك بالمشاعر الأخرى، هي جزء ضروري من عملية الشفاء. تذكر أيضاً أنه كلما تشاركت بتجاربك أكثر مع نفسك ومع الآخرين، كلما أصبحت عملية الشفاء أكثر راحةً بالنسبة إليك. ستجني فائدة أخرى نتيجة لهذه المشاركة تتمثل في تقارب أكبر ورابطةٍ أوثق مع أولئك الأصدقاء الذين اخترت أن تشاركهم بمشاعرك.

## الذنب

دعنا تصوّر شخصاً يتمسّك بمشاعر الذنب لمدة عشر سنوات، أو ثلاثين سنة، ولربما لمدة ستين سنة، خصوصاً إذا ما كانت مشاعر الذنب هذه تتعلّق بشيء لم يكن يملك ذلك الشخص أيّ تحكم فيه. إذا ما فُرض على الأطفال أن يشعروا بالذنب بشكل دائم، فهم سيستمرّون بالتأكيد بهذا الشعور، وحتماً سيلجأون عندما يكبرون إلى إضافة المزيد من مشاعر الذنب إلى أعماق ذواتهم.

التقيت جايك عندما كان في الرابعة والسبعين من عمره. جاء الرجل إليّ كي يسألني إذا ما كنت أستطيع المشاركة في مجموعة عمل لصالح وكالة مساعدة محلية. عرفني بنفسه ثم أخبرني عن احتياجات الوكالة، واعترف لي بعد ذلك أنه لا يعرف طبيعة عملي، إلا أن بعض الناس أخبروه أنني أعمل مع "أولاد المدمنين على شرب الخمر".

أبلغت الرجل أن معلوماته صحيحة، ثم مضيت بشرح طبيعة عملي. تكلمت لمدة ثلاث أو أربع دقائق فقط، لكنه قاطعني فجأة ليقول: "نعم... نعم... كان والدي مدمناً على شرب الخمر، لكنه توفّي". نقل الرجل نظرته من عينيّ وثبتها على الأرض. قال جايك: "نعم...، كنت في الثالثة عشر من عمري في ذلك الوقت". حوّل الرجل نظرته إلى السقف قبل أن يتابع: "كان في الحادية والثلاثين، أو في الثانية والثلاثين من عمره كما أعتقد. توفّي والدي نتيجة حادث، وكان مخموراً عندما وقع الحادث". مضى الرجل في حديثه ببطء شديد وقال: "أتعلمين؟ لم أفهم أبداً، لم أفهم أبداً. حاولت أن أكون صالحاً، لكنني لم أعرف مع ذلك ماذا يريد هو. أعلم أنني فعلت أشياء لا يحبها، لكنني لم أكن طفلاً سيئاً".

حمل جايك مشاعر الذنب لمدة إحدى وستين سنة. لم يكن الرجل يعاني نتيجة شيخوخته، لكنه كان يشعر بذنب عميق. استمرّ الرجل في ظنه أنه مسؤول عن شرب والده للخمر، وبالتالي فقد حمّل نفسه مسؤولية موت هذا الوالد. حمل جايك ذنبه طيلة هذه السنوات لأنه لم يمتلك إدراكاً كافياً لتقدّم مراحل هذا المرض.

أخبرني جايمس ما يلي: "حملت مشاعر الذنب طيلة حياتي لأنني رفضت تحمّل مسؤولية تربية شقيقي وشقيقاتي. تركت والدتي عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري كي ألتحق بالجيش. تركتها، تماماً مثلما تركت والدي الذي أدمن شرب الخمر".

أمضت جولي، وهي في الخامسة والثلاثين من عمرها، سنة ونصف السنة، وهي تواجه مشكلتها المتعلقة بالذنب بكل جدية، وذلك عندما التحقت بجمعية الكحولين المجهولون. قالت جولي: "لديّ الكثير من القضايا التي يتعيّن عليّ حلها مع والدتي مثل، انتقادها المستمر لي، والذنب الناتج عن عدم معرفتي سبب تعرّضي للانتقاد، وأخيراً مشاعر الذنب التي أحملها لأنني على قيد الحياة".

يتعيّن على الناس إعادة تقييم الأمور التي يعتبرون أنفسهم مسؤولين عنها. جاء في صلاة السكينة، وهي جوهر فلسفة جمعية مدمنو الخمرة المجهولون والكحوليون المجهولون، ما يلي:

امنحني إلهي السكينة

كي أتقبّل الأشياء التي لا أقوى على تغييرها،

امنحني كذلك الشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها،

وامنحني الحكمة كي أُميّز بين هذين النوعين.

إذا تفهمت الأمور أكثر سيسهل عليك أن تتقبّل واقع عدم مسؤوليتك عن مسألة إدمان والديك، وعدم مسؤوليتك عن سلوكياتهم. يتعيّن عليك أن تدرك أنك في طفولتك لم يكن لديك سوى قدرات عاطفية، ونفسية، وجسدية تسمح لك بالتصرف على هذا النحو، أي التصرف كطفل. وما إن تتمكّن من قبول هذه الحقيقة حتى يسهل عليك أن تكفّ عن لوم نفسك، وسرعان ما ستتخلّص من مشاعر الذنب التي تُثقل كاهلك.

فكّر الآن بالذنب الذي ما زلت تحمله. هل قلتَ في يوم من الأيام: "توّعني فقط..."؟ أقترح عليك، عزيزي القارئ، أن تخصّص بعض الوقت الآن لتفحص مشاعر الذنب التي تُثقل كاهلك، وذلك عن طريق العمل على التمرين التالي.

عندما كنت طفلاً، لو أنني فقط...  
عندما أصبحت مراهقاً، لو أنني فقط...

فكر بجديّة الآن بالمسألة على النحو التالي، هل أن طفلاً آخر في السادسة، أو في الثانية عشرة، أو في الثامنة عشرة من عمره، وجد نفسه في الموقف ذاته، هل كان سيتصرّف بطريقة مختلفة؟ بكلمات أخرى، هل من المحتمل أن يستجيب شاب يبلغ الخامسة والعشرين، أو الخامسة والثلاثين من عمره - بصرف النظر عن عامل الإدمان وتفرعاته - بطريقة مختلفة؟ إن ميلك إلى تحمّل كل الذنوب هو غلط ينبغي أن يزول، لأنك أصبحت في مرحلة البلوغ.  
اطرح الآن الأسئلة التالية على نفسك:

- كيف تعاملت مع شعوري بالذنب عندما كنت في مرحلة الطفولة؟
- هل كنتُ أعتذر على الدوام؟
- هل كنتُ ذلك الطفل الكامل عندما كنت أعتقد أنني يجب أن أعوِّض عما اعتقدت أنه خطأ من جانبي؟
- هل كنتُ طفلاً غاضباً؟

إن اكتساب رؤية واقعية للمواقف التي تمتلك القوة الكافية للتأثير عليها هو أمر على جانب كبير من الأهمية. إننا نمتلك أحياناً رؤية مشوشة عن مجالات قوتنا، ونتيجة لذلك فإننا نعيش وسط الكثير من مشاعر الذنب الزائفة. إن الذنب الحقيقي هو تأنيب الضمير، أو الندم، الذي نشعر به إزاء شيء فعلناه، أو لم نفعله. أما الذنب الزائف فه تحمّل مشاعر سلوكيات وأفعال شخص آخر.

من المهم جداً العودة بالذاكرة إلى الماضي، كونك اعتدت تحمّل نفسك المسؤولية طيلة حياتك، من أجل إعادة رسم أحداث ذلك الماضي، وذلك بهدف البدء بالأشياء التي تقع تحت مسؤولياتك، وتلك التي لا تقع تحت هذه المسؤولية. ستساعدنا هذه العودة على تعزيز مهارتنا في فهم النمط الذي سرنا عليه طيلة حياتنا، أي تحمّل الذنب الزائف، تمهيداً لإزالته.

ابدأ الآن بإعادة كتابة أصل الجملة، ثم أكمل الفراغات. اكتب كلمة لا في السطر الأول ثم أكمل بقية الجملة:

----- لم أكن مسؤولاً عن -----  
 ----- عندما قام/أو قامت -----  
 -----  
 ----- لم يكن ذنبي عندما -----  
 -----  
 ----- لم يكن من واجبي أو مسؤوليتي أن -----  
 -----

خصّص الآن بعض الوقت لكتابة أي شيء آخر تشعر بالذنب تجاهه، ولم يكن خطأك.

إذا تكررّ شعور الناس بالذنب فإنهم ينتهون باللجوء إلى البكاء، ويدون عند ذلك وكأنهم حزينون أو خائبو الأمل، أو نراهم يلجأون إلى تحويل الذنب إلى الغضب. إن إخفاء مشاعر المرء عن طريق اتخاذ مظهر زائف هو أمر غير سليم. يكون الناس مظاهر زائفة للتعبير عن مشاعرهم بدافع من حاجتهم إلى الاستمرار بتجاوز صدماتهم.

ما هي الأشياء التي تشعر بالذنب تجاهها؟

● أشياء صغيرة تحدث في الحياة اليومية

● كل شيء في الحياة اليومية

كيف تتصرّف عندما تشعر بالذنب؟

● تشتري هدايا للشخص الذي تشعر بالذنب تجاهه

● تشعر بالاكتئاب

● تغضب

● توبّخ نفسك

نورد في ما يلي تمريناً بسيطاً لتطرح على نفسك بعض الأسئلة، وذلك في

حالة شعورك بالذنب:

● ماذا فعلت للتأثير على الوضع؟

- ماذا أستطيع أن أفعل الآن لتغيير هذا الوضع؟
  - هل أستطيع أن أتقبل واقع أنني فعلت بإمكانياتي المتوافرة كل ما بوسعي فعله؟
- يتعين أن تسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء، لكن عليك أن تتحمل مسؤولية الأمور التي هي على عاتقك بالفعل، لكن لا تتحمل عبء الأمور التي ليست من مسؤوليتك. أنصحك أيضاً أن تعمل على تحسين صورة ذاتك، وتحسين قدرتك على فهم مشاعرك ومخاوفك والتعبير عنها، بالإضافة إلى تعلّم طرق مواجهة مشاعر الذنب التي تشعر بها.

تتعدّد إمكانيات وضع أقنعة على المشاعر. ويبرز من بين هذه الإمكانيات القلق، الاكتئاب، الإفراط بتناول الطعام، الأرق، الإغراق في النوم، ضغط الدم العالي، الإفراط في العمل، الشعور الدائم بالمرض، الشعور الدائم بالتعب، إظهار اللطف الزائد، وهناك المزيد الذي يمكننا إضافته إلى هذه اللائحة. تؤثر هذه العواقب ليس على حياتك فقط، لكنها تتداخل أيضاً مع علاقاتك مع الآخرين، مع زوجتك (أو زوجك)، ومع من تحب، ومع أولادك وأصدقائك. لقد حان الوقت لتغيير هذا النمط، لكنني أتمنى عليك ألا تقوم بهذا التغيير انطلاقاً من فراغ. دع الآخرين يشاركونك في هذا التطور الجديد في حياتك.

الشفاء هو امتلاك القدرة على تحمّل المشاعر  
من دون الحاجة إلى معالجتها.

### بنات المدمات

قبل بلوغي الثانية والثلاثين  
لم أعتقد أن أيّ شخص آخر في العالم أمّه سَكيرة  
حتى التقيت بلوري جواني وسوزان  
عرفتهما على الفور من ابتسامتهما الشاردة  
كانتا بارزتين في عملهما  
وماهرتين في التظاهر مثلي أنا  
كانتا على استعداد للقول إنهما آسفتان



إذا صدمهما أحد ما في شارع مزدحم  
أدعوهما إلى مرافقتي بين حين وآخر  
وهما تلبيان دعوتي على الدوام  
أولاد المدمنات يفعلون ذلك دوماً

## إعادة تشكيل الأدوار

### الطفل المسؤول

تُطلق على الطفل المسؤول عبارة "ابن التاسعة الذي يتصرّف كما يتصرّف ابن الخامسة والثلاثين". يجد الطفل المسؤول نفسه منظماً جداً، وهو يعرف، إضافة إلى ذلك، كيف يضع الأهداف نصب عينيه. يميّز الطفل المسؤول بمهارته في التخطيط، ويعرف كيف يجنّد الآخرين كي يتمّ المهام التي يريدّها، ويسمح له هذا بأن يحتلّ مراكز قيادية. يتمتع هذا الطفل عادةً بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبالقُدرة على الإنجاز والتفوق. تأتي هذه الإنجازات عادةً نتيجة ضرورة الاستمرار في الحياة أكثر مما تأتي نتيجة الخيار، وهي ترافق عادةً مع ثمن يدفع مقابل هذا "النضج المبكر".

نورد الآن المثال التالي: "لأنني كنت مضطراً إلى لعب دور البالغ الصغير في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت كي ألعّب البايسبول، لأنني كنت مجبراً على تحضير طعام الغداء لشقيقياتي".

سأطلب منك الآن إكمال التمرين التالي:

لأنني كنت البالغ الصغير في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي

-----

وذلك بسبب

-----

لأنني كنت البالغ الصغير في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي

-----

وذلك بسبب

لأنني كنت البالغ الصغير في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي

وذلك بسبب

لأنني كنت البالغ الصغير في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي

وذلك بسبب

يجد الشخص الذي يتمتّع بالقدرة على الإنجاز، أن قضية التحكم تخلق له المشاكل في حياته العملية. تترافق حاجة هذا الشخص القوية لأن يكون في مركز التحكم مع خوف شديد من فقدان هذا التحكم بالكامل، علي الأخص بالنسبة لمشاعره. يقول سو: "إذا أنا سمحت لنفسي بأن أرمي طبقاً واحداً بسبب الإحباط الذي أشعر به، فلن يمنعني شيء من رمي ثلاثين طبقاً!"

لأننا عشنا معظم فترة حياتنا في حالة التطرف فإننا نجد أنفسنا وكأننا نتحكم، أو لا نتحكم. لم نتعوّد أبداً أن نكون ممسكين ببعض التحكم. نجد أن هذا الوضع الوسط غير ممكن لأنه يشبه ما تقوله امرأة عن نفسها: "أنا حامل قليلاً". تعوّدنا أن ننظر إلى التحكم باعتباره تجربة كل شيء، وإما لا شيء، لذلك فإننا لا نرغب بالتخلي عنه. يرجع ذلك إلى أن هذا الوضع كان ضرورياً لحمايتنا ذات مرة. ويُعتبر التحكم بالقوى الخارجية في البيئة التي نعيش فيها بمثابة آلية للاستمرار في الحياة، لذلك نستطيع اعتباره حمايةً محتملة للذات بالمعنى الجسدي. يُحتمل أن يكون التحكم هو الذي سمح لك بتكوين معنى لحياتك. إن تحكّمك بسلوكياتك لم

يكن سوى محاولة لفرض النظام والاستقرار في الأوضاع العائلية غير المستقرة والتي لا يُمكن توقعها. يتحوّل التحكم هنا إلى حماية لنا ضد العار. يعطينا إحساسنا بالتحكم إحساساً بالقوة، ويحدث ذلك في فترات من حياتنا نكون مغمورين فيها بإحساسنا بالعجز، والضعف، والخوف. إن التخلي عن التحكم في مرحلة البلوغ هو أمر صعب للغاية، يرجع ذلك إلى أننا اعتبرناه قيمة عظيمة حتى هذه النقطة من حياتنا.

اجلس في مقعد مريح واسترخ. خذ نفساً عميقاً.  
مدّد رجليك وذراعيك. أغمض عينيك بلطف، وعد بذاكرتك  
إلى الوراء، إلى سنوات طفولتك الأولى.  
تأمل كيف فرضتَ تحكمك خارجياً وداخلياً، أكمل  
بعدها الجملة التالية:

لو أنني تخليت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيّعي...  
لو أنني تخليت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيّعي...  
لو أنني تخليت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيّعي...  
لو أنني تخليت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيّعي...  
لو أنني تخليت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيّعي...

إذا وجدت صعوبة في هذا التمرين اقترح عليك طريقة أخرى للاستفادة منه، وذلك عن طريق وصف السلوك التحكّمي. (تذكّر أنك طوّرت السلوك التحكّمي بهدف حمايتك، لذا لا تكن قاسياً في أحكامك).

إليك المثال التالي:

لو لم أهتمّ بوالدي وأرعاها لكان ذلك سيّعي...

- أو -

لو لم أتكلّف بالقيام بتسوّق المواد الغذائية لكان ذلك سيّعي...

- أو -

لو لم أضبط مشاعري لكان ذلك سيّعي...

يسمح لك تكرار هذه الجمل بالوصول إلى مستوى أعمق من الصدق. ا طرح الآن سؤالاً على نفسك عما إذا كان التحكم يعني لك اليوم ما كان يعنيه لك في الماضي.

إذا أصبحنا واعين للمعنى الضمني المخيف الذي تحمله قضية التحكم، فعلينا عند ذلك ألا ننسى قضية توازيها في الأهمية، وتتمثل بالجوانب الإيجابية التي يحملها التخلي عن بعض التحكم. إننا نجد في التخلي عن بعض التحكم شيئاً يعزز قوتنا. طلبنا من بعض الذين يمرون بحالة شفاء من الإدمان أن يسموا الأشياء التي كسبوها عندما تخلّوا عن التحكم، فجاءت إجاباتهم كالتالي:

- السلام، الصفاء
- الاسترخاء
- القدرة على الإصغاء للآخرين
- القدرة على الإصغاء لأنفسنا
- الثقة بأنفسنا
- زوال الخوف
- العفوية
- الإبداع
- اللهو، اللعب
- الطاقة
- امتلاكنا لمشاعرنا الآنية
- الحميمية مع أنفسنا ومع غيرنا

تمثل هذه العوامل المكاسب، وتعد أيضاً بإتمام عملية الشفاء. تستطيع الاحتفاظ بكبريائك في ما يتعلق بقدرتك على تحقيق الإنجازات أثناء عملية إعادة تشكيل نمط حياتك، لكن يتعين عليك أيضاً أن تطوّر إحساساً أكبر من العفوية، وقدرة أكبر على التفاعل مع الآخرين بطريقة أقل صلابة. ستمكّن هنا من التخلي عن بعض مجالات التحكم بعد أن تتعرّف على كيفية تحديد مشاعرك والتعبير عنها بطريقة تجدها أكثر ملاءمة بالنسبة إليك.

## المتكيف

يُجد الطفل المتكيف أن من الأسهل بالنسبة إليه عدم التشكيك، والتفكير، والاستجابة لما يحدث في حياته بأية طريقة من الطرق. لا يحاول المتكيفون أن يغيّروا، أو يمنعوا، أو يخففوا من حدة أي وضع يواجههم. إنهم يكتفون بالتكيف حسب ما يطلبه الآخرون منهم، يحدث هذا عادة عن طريق عزل أنفسهم عاطفياً، وجسدياً، واجتماعياً قدر ما يمكنهم ذلك.

يسهل على هؤلاء الاستمرار بالعيش مع التشوش الذي يتكرر في حياتهم، ومع الأذى الذي يترافق مع المنزل الذي يسوده الاضطراب، وهم يفعلون ذلك عن طريق التكيف. يحمل هذا الوضع، مع ذلك، عواقب سلبية بالنسبة لهم عندما يكبرون.

نورد الآن المثال التالي: "بسبب التكيف وعزل الذات الذي تعودت عليه وصلت إلى مواقف غريبة لأنني لم أكف عن التفكير".

سنطلب منك الآن أن تكمل التمرين التالي:

نتيجةً لتكيفي وعزلي، أصبحت -----

وسبب ذلك هو -----

نتيجةً لتكيفي وعزلي، أصبحت -----

وسبب ذلك هو -----

نتيجةً لتكيفي وعزلي، أصبحت -----

وسبب ذلك هو

نتيجة لتكيفي وعزلي، أصبحت

وسبب ذلك هو

نلاحظ أن الأطفال المتكيفين هم الذين يميلون إلى الانعزال أكثر من غيرهم، ولربما تكون عملية تصنيفهم أصعب من عملية تصنيف الأطفال المسؤولين، أو الأطفال الذين يميلون إلى استرضاء غيرهم (المسترضين)، أو الأطفال المعبرين (الذين يعبرون عن مشاعرهم بطرق غير مباشرة). يحتاج هؤلاء إلى إعادة النظر في ما يتعلّق بمشاعرهم تجاه أنفسهم. يتعوّد الأطفال المتكيفون على التصرف من ضمن إطار يقول: "تصبح الحياة أسهل إذا لم تجتذب الانتباه إليك". يحتاج هؤلاء إلى إعطاء أنفسهم مفاهيم جديدة توحى لهم أنهم أشخاص مهمّون جداً، وأنهم يستحقّون جذب الانتباه لأنفسهم لأنهم يتمتّعون بميزات خاصة جداً. يُذكر أن المتكيفين يمتلكون مشاعر عدة لم تسنح لهم فرصة تفحصها، ويمتلكون مشاعر لم تسنح لهم فرصة مشاركتها مع الآخرين.

يستمرّ المتكيفون البالغون بالعيش عادةً بطريقة مرنة جداً، لكنهم بحاجة إلى أن يدركوا أن من الأفضل لهم أن يكونوا أقل مرونة في بعض الأحيان. المتكيفون لا يمتلكون إحساساً بالاتجاه في حياتهم نظراً إلى أنهم لم يصدّموا الآخرين إلا في حالات نادرة. إنهم يفتقدون إلى رسم هدف أو غاية لحياتهم، حتى إنهم لا يعرفون الشعور بالاكتماء. تشبه حالتهم هذه حالة الشخص الذي يجد نفسه في حركة تنقل دائمة، أي حين يشعر المرء بإحساس الحركة، لكنه في أكثر الأحيان يكون ضمن حركة دائرية.

كشفت لي طفلة بالغة (بعد أن تزوجت) أن زوجها قرّر نقل سكنه خمس مرات، وأنه اصطحبها إلى خمس ولايات، أضافت أن ذلك حدث في السنوات الأربع الأولى من زواجهما. قالت لي أيضاً إنها لم تدرك حينها أن بإمكانها الاعتراض على أي خطة للانتقال، حتى إنه كان بإمكانها أن ترفض الانتقال. أضافت أنها كانت تتصرّف دائماً بحسب ما يرغب زوجها. أدركت المرأة الآن بعد أن تأملت بهذا الوضع أن عملية تكييفها لم تكن ملائمة لزوجها، أو لعلاقتها به.

إذا كنتَ من فئة البالغين المتكيفين فأنت بحاجة إلى تمارين يومية كي تتعرّف على مواطن القوة التي تمتلكها في حياتك. سنورد في ما يلي تمريناً يتألف من أربعة أقسام من شأنه مساعدتك في هذه المهمة.

الجزء الأول. دوّن في صبيحة كل يوم خمسة خيارات على الأقل تعتقد أنها كانت متاحة أمامك في ذلك اليوم.

مثال ذلك:

1. يمكنني اختيار أن أتناول طعام الفطور أو لا أتناوله.
  2. يمكنني أن أختار تزويد سيارتي بالوقود، أو عدم القيام بذلك.
  3. يمكنني اختيار الشخص الذي سأجلس بقربه ساعة تناول الغداء.
  4. يمكنني اختيار مشاهدة أي برنامج تلفزيوني يُعرض على الشاشة.
  5. يمكنني اختيار الوقت الذي أخلد فيه إلى النوم.
- يمكنك أن تلاحظ أن هذه الخيارات الخمس ليست بتلك الخيارات المهمة بالطبع، لكن من المستحسن أن نبدأ بمجالات حياتنا اليومية الصغيرة أولاً، وهي المجالات التي نستطيع تغييرها. يتعيّن القيام بهذا التمرين بشكل ثابت لمدة أسبوع واحد.

الجزء الثاني. تابع هذا التمرين لمدة أسبوع آخر، ودوّن عشرة خيارات متاحة أمامك كل يوم. إن هدف هذا التمرين هو تدريبك على الاعتراف بسلطتك أمام الخيارات المتاحة. ستلاحظ أنه لن يمر اليوم الثالث، أو الرابع، حتى تبدأ بالشعور بتلك السلطة.

الجزء الثالث. فور انتهائك من الجزء الثاني يجب أن تتمرن يومياً على تدوين ملاحظات للخيارات الموجودة أمامك والتي لم تكن تأخذها بالحسبان. يمكنك تدوين ثلاثة من هذه الخيارات في كل يوم. تابع هذا الجزء من التمرين لمدة أسبوع واحد.  
مثال ذلك:

1. لم أعترض عندما أخطأ موظف الصندوق في المتجر بإعطائي 1.6 دولاراً أقل مما يحق لي.
  2. سمحت لابنتي باستخدام سيارتي في الأمسية التي كنت أريد أنا أن أستخدمها.
  3. لم أخبر أصدقائي أنني لا أحب الطعام الصيني، عندما اقترحوا أن نتناول الطعام في مطعم سوشي احتفالاً بعيد ميلادي.
- ينحصر الهدف من الجزء الثالث في التعرف على المواقف التي لم نتصرف إزاءها بحسب سلطتنا.

الجزء الرابع. إذا انتهيت من كتابة النصوص المطلوبة لكل يوم، حضر لائحة ثانية بالأشياء التي بمستطاعتك أن تقوم بها بطريقة مختلفة إذا ما تكرّر الموقف ثانية. اذكر بعض الاستجابات البديلة، حتى لو لم تتصرف بطريقة مختلفة. أما إذا لم تخطر ببالك خيارات أخرى فبإمكانك الاستعانة بصديق، أو بمعالج، أو بشخص تكن له الاحترام، فلربما يكون قادراً على اقتراح خيار أو أكثر.

تابع التمرن على الجزأين الثالث والرابع لمدة أسبوع آخر. كرر هذين التمرين كلما شعرت بحاجتك إليهما.

تستطيع أن تناقش هذه العملية مع شخص آخر، وعندها يمكنك أن تشارك بالمرح الناتج عن وجود خيارات كثيرة، ثم اسمح لنفسك أن تشعر ببعض الفخر نتيجة هذه المعرفة الجديدة.



إذا كنتَ من التكيّفين الذين يحاولون إجراء تغيير في حياتهم يتعيّن عليك أن تراقب بعض الدلائل المحددة. فإذا بدأتَ بالمعاناة من الضجر، والاكتئاب، أو من الاحساس بالعجز، فذلك يدلّ على أن الوقت قد حان كي تتعرّف مجدداً على السلطة والخيارات التي تمتلكها. تدرب على التمرين السابق مجدداً.

### المسترضي

ينشغل الطفل المسترضي، الذي تُطلق عليه تسمية العامل الاجتماعي المنزلي، أو الوكيل، بالاهتمام بالاحتياجات العائلية لجميع أفراد العائلة (ما عدا احتياجاته هو). يحدث أحياناً أن تتولّى فتاة صغيرة هذا الدور بعد تفهمها الإحراج الذي شعرت به أختها، وذلك عندما ظهرت الوالدة بحالة سكر في مناسبة مدرسية. نلاحظ أن هذه الفتاة مستعدة لبذل أقصى ما بوسعها لإزالة أثر الإحراج الذي تشعر به شقيقتها. يُحتمل أن يكون الطفل المسترضي فتى يقدم المساعدة لأخيه، وذلك كي لا يشعر بالإحباط نتيجة عدم حضور والده لمباريات الكرة التي يشترك بها شقيقه. إننا نتحدّث هنا عن الطفل الذي يتدخل، ويطمئن إخوته وأخواته، كي لا يشعروا بالخوف بعد مشاهدتهم لشجار علا فيه الصراخ. نشهد هنا شخصاً لطيفاً، وحساساً، ومصغياً، ومتعاطفاً، ويُظهر قدرة هائلة لمساعدة الآخرين على الشعور بالرضا. تتمثل عملية البقاء بالنسبة للطفل المسترضي بإزالة المخاوف، والحزن، ومشاعر الذنب، من نفوس الآخرين. تعني عملية البقاء أيضاً إعطاء الطفل المسترضي لكامل وقته، وطاقته، وتعاطفه، للآخرين.

إن الطفل الذي أمضى السنين الطوال وهو يهتم بالآخرين، يبدأ في فترة بلوغه بدفع ثمن مقابل عدم التوازن في التركيز الذي مارسه في الماضي. يُدرك مثل هذا الشخص أن أشياء كثيرة قد فاتته تعلّمها.

نورد المثال التالي: "لم أمتلك الوقت الكافي للتحدّث عن مشاكلي مع الآخرين، لأنني كنت مشغولاً جداً بالمساعدة في حل مشاكلهم، ويرجع ذلك إلى أنني كنت أَلعب دور العامل الاجتماعي المنزلي.

أكمل الآن ما يلي:

نتيجة قيامي بدور العامل الاجتماعي المنزلي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام

ويرجع ذلك للأسباب التالية

نتيجة قيامي بدور العامل الاجتماعي المنزلي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام

ويرجع ذلك للأسباب التالية

نتيجة قيامي بدور العامل الاجتماعي المنزلي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام

ويرجع ذلك للأسباب التالية

نتيجة قيامي بدور العامل الاجتماعي المنزلي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام

ويرجع ذلك للأسباب التالية

إن فهم كلمة أناني هو من الأمور المهمة بالنسبة للأطفال الذين أمضوا الكثير من الوقت بالاهتمام باحتياجات غيرهم من الناس. عانى هؤلاء الأطفال من عجزهم عن الالتفات إلى ذواتهم، أو التفكير باحتياجاتهم. ينحصر دور المسترضي

على الدوام بالاهتمام بمشاعر ورغبات الشخص الآخر. ونلاحظ أن من الطبيعي أن يشعر المسترضي بالذنب، وهو يمضي في عملية شفائه بعد أن وصل إلى مرحلة البلوغ، لأنه بات يركّز الآن على ذاته.

"أشعر بذنب كبير عندما أقرر أن أجري التغيير في حياتي، كما أجد صعوبة كبيرة بالتفريق ما بين إعطاء الأولوية لنفسى وبين كوني أنانياً".

يتعيّن عليك أن تذكّر أنك تتعلّم الالتفات إلى ذاتك، وأن هذا ليس بالأمر السيئ. يجدر بك أيضاً أن تتفحص المفاهيم القديمة التي اخترنتها في أعماقك، والتي قد تكون بحاجة إلى التغيير.

نقترح عليك أن تكون المفاهيم الجديدة على الشكل التالي:

- لا يتوجّب عليّ الاهتمام بكل الناس المحيطين بي.
- أمتلك خياراتي في ما يتعلّق باستجاباتي للناس.
- إن احتياجاتي هي احتياجات مهمة.
- لدي مشاعري الخاصة بي، فأنا أشعر أحياناً بالخوف، وأحياناً أخرى أشعر بالغضب.
- لا بأس من إعطاء الأولوية لمصلحتي.
- بالإمكان حل بعض المعضلات من دون تدخل شخصي مني.
- يستطيع الآخرون تقديم الدعم للذين يحتاجونه، وذلك عندما لا أرغب بالتدخل.
- الذنب ليس ذنباً إذا شعر الآخرون بالتعاسة.

إن ما ورد أعلاه يجب أن يشكل بداية لقائمة أطول من الرسائل الجديدة. أقترح بالنسبة للمسترضي البالغ أن يبدأ بإيجاد المفاهيم التي تناسب حالته ويضع قائمة بها. أقترح عليه أيضاً أن يقرأ هذه المفاهيم بعد تدوينها، ويعيد قراءتها بصوت عالٍ، يوماً لمدة شهر على الأقل.

ستشعر مؤقتاً ببعض الاحساس القديم بالذنب، لكن هذا الاحساس سيتمزج بلذة جديدة، وهي لذة الدهشة التي تترافق مع الاحساس بالحياة. يتعيّن علينا الإيمان

بالناس الذين يعرفون كيف يعطون القيمة لأنفسهم، ويقيمون أصدقاء مخلصين لذواتهم في الوقت نفسه، لذلك يجب ألا تشعر بالخرج عندما تغدق بعض الثناء على ذاتك.

تقول مورين، وهي في الرابعة والخمسين من عمرها، إنها أمضت حياتها في محاولة أن تظل تلك الفتاة الصغيرة اللطيفة بالنسبة للجميع. سارت مورين في مسالك ضيقة، وكانت تخشى أن تفعل أي شيء لا يرضي غيرها من الناس. وهي تقول: "تعلمت، لكن ببطء، أن من المهم جداً بالنسبة إليّ أن أهتم باحتياجاتي ومشاعري الخاصة، وتعلمت كم من المهم أيضاً أن أسير بحسب هذه المشاعر والاحتياجات". هذا هو نوع الحرية التي يستطيع كل الأطفال البالغين أن يصلوا إليها. تعرف مورين أن هذه العملية بطيئة، وأن ليس من السهل أن يتخلّى المرء عن مخاوفه ليجرّب سلوكيات جديدة. لكن بلى، إن هذا الأمر ممكن!

سأطلب منك الآن أن تدقّق بالطريقة التي تعطي فيها، هذا إذا كنت تعتقد أن دور المسترضي يناسبك. ابدأ بتدوين كل الأشياء الصغيرة التي تفعلها للناس، ورقّم كل شيء. إذا بلغت بنود القائمة ما بين الخمسين والمئة بند، اسأل نفسك إن كنت قد تعبت. نال منك التعب بالطبع. اطرح السؤال التالي على نفسك، من أين ستأتي بالطاقة لنفسك؟ إن الجواب البديهي هنا هو أنك لن تقدر على ذلك. اسأل نفسك أيضاً ما إذا كانت كل هذه التصرفات، التي تهدف إلى المصالحة والاسترضاء، ضرورية تماماً، وإذا كان بمقدورك أن تراجع قليلاً. يتعيّن عليك أن تتحضّر للتلقي في الوقت الذي تحاول فيه أن تراجع قليلاً عن البذل. يحتاج كل المصلحين الحقيقيين العمل باتجاه التلقي.

اسأل نفسك عن قدرتك على التلقي. إذا وجّه أحدهم عبارة ثناء إليك، فهل ستجيب على ذلك بعبارة: "نعم، ولكن..."؟ وهل ستقدم على تغيير الموضوع عندما يمدحك أحدهم؟ هل تشعر بالخرج، أو الإرباك عندما تتلقى هدية؟ وهل تقدر على الاستمتاع بلحظتك الراهنة؟ ربما ستحتاج إلى إعطاء نفسك رسائل جديدة في ما يتعلّق بالتلقي:

- أستحقّ أن أتلقى كلمة شكر.
  - أستطيع الاستمتاع بكوني متلقياً للثناء.
  - سأنتظر الوقت الكافي كي أسمع كلمة الثناء التي ستوجّه لي، وسأبتسم، وأستمع بذلك.
- ركّز انتباهك الشديد على التلقي لمدة أسبوعين على الأقل. انطلق الآن للتمرّن على مفاهيمك الجديدة.

### الطفل المعبّر

يَتَسَم بعض الأطفال الذين ينشأون في البيوت التي يسودها الاضطراب بالغضب في فترة طفولتهم. أحسّ هؤلاء الأطفال بالتشوش والخوف، لكنهم عبّروا عن تشوّشهم بطرق تستجلب الكثير من الاهتمام السلبي بهم. اعتاد هؤلاء الأطفال أيضاً على المتاعب التي تحدث لهم في البيت، والمدرسة، وحتى في الشوارع أحياناً. إنهم الأطفال الذين كانوا يصرخون: "هناك خطب ما هنا!" نلاحظ هنا أنهم الأولاد ذاهم الذين لم يؤمنوا أن استمرارهم بالحياة يتأمّن لهم من خلال الأدوار الثلاثة الأخرى.

نورد الآن المثال التالي: "لم أستطع الانتباه لدروسي في المدرسة نتيجة لسلوكي المعبّر".

والآن أكمل التمرين التالي:

نتيجةً لسلوكي المعبّر، لم أمتلك الوقت من أجل

---



---



---

نتيجةً لسلوكي المعبّر، لم أمتلك الوقت من أجل

نتيجةً لسلوكي المعبر، لم أمتلك الوقت من أجل

---



---



---

نتيجةً لسلوكي المعبر، لم أمتلك الوقت من أجل

---



---



---

يسهل عليك كثيراً أن تجعل نفسك كبش فداء عندما تلعب هذا الدور. مع ذلك نجد أن الإبداع، والمرونة، والصدق، والمرح، هي نماذج قليلة من أصل نقاط قوة كثيرة يُظهرها الأشخاص الذين يتبنون هذا الموقف في العادة. بادِر الآن إلى تحضير قائمة بالمزايا التي تقدّرها في نفسك. تُعتبر هذه المزايا نقاط قوة إذا لم تزد عن حدّها.

#### الدوار الكبير

أنا الآن في مرحلة البلوغ وما زلت (ضع علامة في المربع المقابل للإجابات

الصحيحة)

☐ مفرطاً بتحمّل المسؤولية

☐ مصلحاً

☐ متكيفاً

☐ معبراً بسلبية

☐ غير ذلك

نتيجة لذلك عجزت عن تعلّم

---



---



---

يهمني جداً أن أخصّص الوقت الكافي من أجل (حدّد إجابتك)

يتحدّث هذا الفصل عن أخذ مخاطر معينة، لكن الواقع هو أنك بمجرد قراءتك لهذا الكتاب تكون قد بدأت بأخذ المخاطر. سأطلب منك الآن أن تدوّن خمس مخاطر أخذتها في الماضي، وأنت تشعر بالارتياح لأنك أخذتها. يمكنك اختيار هذه المخاطر من بيئة عملك، أو من داخل أسرتك، أو بوصفها جزءاً من علاقة حب. حدّد المخاطرة، وتحدّث عما كنت تخشى منه عندها؟ ماذا فعلت، أو قلت، أو فكّرت، كي تحمل نفسك على اختراق جدار الخوف، وأخذ تلك المخاطرة؟ يحاول أشخاص كثيرون أن يحدثوا تغييرات يخشون أنها قد تذهب إلى حدّها الأقصى. نلاحظ هنا أنه مع أن التجربة الداخلية قد تبدو في حدّها الأقصى، إلا أن سلوك ذلك الشخص لا يكون هكذا عادة.

سيستجيب الآخرون لشخصيتك الجديدة بطرق متعدّدة، وذلك ما إن تبدأ بتغيير أنماط الدور الذي تلعبه، وعندما تصبح أكثر عفوية وأكثر استعداداً لمتابعة دورك (باعتبارك الشخص المسؤول)، وعندما تتخذ قرارات أكثر وتظهر ثقة أكبر بالنفس (المتكّيف)، وعندما تعطي اهتماماً أكثر لذاتك (المسترضي)، وتعترف بإبداعك (المعبّر). تذكر أن الآخرين يمتلكون خياراتهم المتعلقة بطريقة استجاباتهم لك. سيحبّ الكثيرون التغيير الذي تُظهره، وسيقومون بتكييف علاقتهم معك بحسب هذا التغيير. ويُحتمل أن يلجأ الذين يريدون استغلالك من أجل مصالحهم إلى محاولة إجهاض جهودك. يتعيّن عليك أن تفهم احتمال امتلاكهم بعض المخاوف حول هذا التغيير، أو مخاوف عن كيفية ارتباطك بهم. ستكتشف أنك ستحبّ ذاتك الجديدة بغض النظر عن استجابات الآخرين، وذلك أثناء تطويرك القدرة على إعطاء ذاتك جزءاً من كليّتك التي حرّمت منها لزمّن طويل. تذكر أنك تستحقّ هذه الهدية التي اخترتها لنفسك.

## الفصل الثامن

### الطفل داخل المنزل

لا يتمتع الأطفال بمناعة تحميهم من تأثيرات الإدمان. إنهم يعيشون مع الإدمان، لذلك نحتاجهم بحاجة إلى تفهمه. يساعد فهم الإدمان على تحديد المشكلة ووضعها في إطارها الصحيح. يساعد تفهم الإدمان أيضاً على تقليص قلقهم عن طريق جعل الأشياء غير المتوقعة قابلة للتوقع. كما تسمح لهم هذه الخطوة بإبعاد أنفسهم عن المخاطر. إن معرفة الطفل أن العائلة تعيش حالة استجابة لمرض محدد هو الإدمان، يسمح له بالتححرر أكثر من مشاعر الذنب لأن المرض هو شيء لا يستطيع الأطفال التسبب به. يحصل الأطفال على حرية غريبة وتقييم المعلومات التي تصدر عن الوالد، عندما يدركون أن هذا الوالد واقع تحت تأثير الإدمان. والأهم من ذلك، يحصل الأطفال على اسم لتجربتهم، ويدركون أنهم ليسوا مسؤولين عما يحصل. يعطيهم هذا الموقف قدرة على التحدث عن تجاربهم.

يُذكر أن هذه الفئة من الأطفال هي التي تكبر من دون أن تتقاسم أفكارها الحميمة مع أفضل الأصدقاء. إنها طريقة موحشة جداً ومنعزلة للعيش. تستمر هذه الوحدة حتى فترة البلوغ لأنه لم يتوفر هؤلاء الأطفال أي شخص يتفهم مخنتهم، أو يكون مستعداً لتخصيص وقت كي يتحدث إليهم. إذا استطعنا كسر قواعد العائلة المضطربة، سنستطيع عندها أن نقدم للأطفال إطاراً لتفهم الأشياء التي يمرون بها.

يستطيع الأطفال من مختلف الأعمار أن يتفهموا الإدمان إذا شرحت لهم المفاهيم بلغة يفهمونها. يتوجب على البالغين أن يتحدثوا بصراحة مع الأطفال، وأن يزودوهم بالمعلومات التي تعزز عندهم الرسائل السليمة. يغطي هذا الفصل المفاهيم التي يتوجب مناقشتها مع الأطفال.



## الإدمان باعتباره مرضاً

يستحسن هنا طرح الأسئلة على الأطفال لمعرفة ما إذا كانوا يعرفون طبيعة الاعتماد على المواد الكيميائية، أو الإدمان، وما هي الصفات التي تميز المدمن على شرب الخمر، أو المدمن. يُحتمل أن يكون الأطفال قد سمعوا بعض العبارات من صديق، أو أحد أفراد العائلة، أو حتى عن طريق وسائل الإعلام. تُستخدم هذه العبارات في أحيان كثيرة بشكل إدانة وبطريقة سلبية. ومن الضروري جداً أن يفهم هؤلاء الأطفال أن عضو العائلة المدمن ذاك هو مريض في الواقع، ويعاني من مرض ألا وهو الإدمان. إن الاعتماد على المواد الكيميائية ليس مرضاً تتسبب به جرثومة، أو فيروس، مثلما هي الحال مع الأمراض الأخرى، لكنه يُعتبر مرضاً مع ذلك. لا يختار الناس أن يصبحوا مدمنين من تلقاء أنفسهم، ومن المعروف أن قوة الإرادة وحدها، مهما كانت قوية، لا تكفي للشفاء من الإدمان. إذا بدأ الأطفال بتفهم أن الشخص المعتمد على المواد الكيميائية هو شخص لا يستطيع التوقف عن شرب الخمر، أو استخدام المواد المخدرة، من دون مساعدة الآخرين، وأنه مدمن على هذه المواد جسدياً ونفسياً، يمكن البدء بمساعدتهم على النظر إلى والدهم، وإلى مسألة الإدمان، بصورة أكثر إيجابية. يتعين أن يفهم الأطفال أن الإدمان يظهر عند

ذلك الشخص ليس سيئاً في الواقع،

ذلك الشخص هو لطيف جداً.



الأشخاص الذين لا يستطيعون السيطرة على سلوكهم عندما يشربون، أو يستخدمون المواد المخدرة، والذين لا يستطيعون التحكم باستخدامهم لهذه المواد، والذين يعانون من المشاكل في حياتهم بسبب شربهم للخمر، أو استخدامهم للمخدرات.

إن مجرد إبلاغ الأطفال أنهم أكثر تعرضاً لأن يصبحوا مدمنين على شرب الخمر، أو على المواد المخدرة الأخرى، أو على سلوكيات إدمانية، لن يحميهم من الوقوع في فخ الإدمان. تبقى هذه المعلومات مهمة بالنسبة إليهم، لكن توقعنا يخلو من الواقعية إذا افترضنا أن هذه المعلومات تكفي لوحدها كي لا يلجأوا إلى شرب الخمر، أو استخدام المواد المخدرة. نلاحظ، مع الأسف، أن هذه المعلومات ليست كافية بالضرورة لإدراك أن الإدمان على شرب الخمر، أو استخدام المواد المخدرة، هو مشكلة قبل شروعه بالإدمان. يتطلب الأطفال، الذين نشأوا مع جو الإدمان، أكثر من مجرد المعلومات لوحدها. إنهم يحتاجون إلى تدخل نفسي، وعاطفي، ومادي، واجتماعي، كما يحتاجون إلى التفهم والدعم.

### فقدان الوعي

نوبات الغياب عن الوعي هي فترات من فقدان الذاكرة. تتراوح مدة هذه النوبات ما بين دقائق قليلة وساعات عدة، أو أنها قد تطول عدة أيام بالنسبة لبعض الأشخاص. يلاحظ أن المدمن على شرب الكحول، والذي يبقى واعياً أثناء شربه الخمر، سينسى في أوقات لاحقة الأحداث التي مرت معه في تلك الفترة من الزمن.

تخيّل الآن أمسية يوم جمعة عندما يتخلّف الوالد عن الحضور إلى المنزل لتناول العشاء، ويبقى غائباً حتى عندما خلد الجميع إلى النوم. يحضر الوالد أخيراً فيحدث الكثير من الضجيج، ويتجادل مع ابنته التي تبلغ الثالثة عشر من العمر. جي يلتقيها في ممشي البيت أثناء توجهها إلى الحمام. يمضي الوالد بعد ذلك ليوقظ الوالدة، لكن سرعان ما يتجادلان في غرفة نومهما بأصوات عالية. ويستمرّ جد

الشجار لساعات طويلة. لا يتذكر الوالد في اليوم التالي سوى أنه كان يشرب الخمر برفقة أصدقائه، وأنه توقع حينها أن تغضب زوجته منه بسبب تأخره عن موعد تناول طعام العشاء. تتوقف ذاكرته في وقت مبكر من المساء. إنه لا يتذكر الوقت المحدد الذي وصل فيه إلى البيت، كما أنه لا يتذكر أنه تجادل مع أحد أفراد العائلة. يسارع الأبناء الصغار لإظهار بعض القلق بشأن والدهم، لكنهم يُظهرون تفهمهم في الصباح التالي. يُلاحظ أيضاً أن ابنته التي هي في عمر الثالثة عشر تتصرف معه بطريقة فظة. يجهل الوالد سبب تصرفها الفظ معه، لكنه يخشى أن يستفسر منها عن السبب. يبدأ الوالد هنا بمعاملتها بطريقة مسترضية، بدلاً من مجازفته بالاستفسار عن الأمر. تتصرف الوالدة في هذه الأثناء كأن كل شيء على ما يرام، ولا يتحدث أفراد الأسرة عن القضايا الحقيقية التي تواجههم، أي عن سلوك الوالد في الليلة الفائتة، وحالة التشوش الموجودة في المنزل، والخوف، والإحباط الذي يسوده. تتباعد المسافات، ويكثر سوء التفاهم بين أفراد العائلة المنقسمة على ذاتها.

إذا فهم الأطفال معنى الغياب عن الوعي، وتفهموا أن والدهم قد فقد ذاكرته مؤقتاً، فسيحصلون عندها على خيار التحقق من ذاكرته وتذكيره بما حصل فعلاً أثناء غيابه عن الوعي. يدرك الطفل أن من المحتمل أن لا يمضي والده بمتابعة الشجار، إذا لم يتذكر الشجار الذي حدث في الليل. إن تفهم نوبات فقدان الذاكرة هو أسهل للأطفال من مواجهة حالة الوالد المرضية.

يشك بعض الأطفال أحياناً في أن والدهم لا يتذكر فعلاً فترات زمنية محددة عندما يشرب الخمر، مثل الفترة التي حصلت فيها أحداث الليلة الفائتة. ويعاني أطفال آخرون من الذين لا يمتلكون أية معلومات عن تجربة فقدان الذاكرة، إحساساً أكبر من التشوش، قد تصل إلى ما يشبه الجنون في ما يتعلق بما يحصل داخل البيت. يتعين على الأطفال أن يحصلوا على معلومات وشرح لتقييم تجاربهم، ما يسمح لهم بامتلاك فهم أفضل لعملية إنكار والدهم، وذلك بغض النظر عن إدراكهم أوقات حدوث هذه النوبات. يوفر هذا التقييم مساراً، أو إذناً، للتحدث مع بعضهم بعضاً.

## تغيرات الشخصية

تكرّر ظاهرة الدكتور جيكل والسيد هايد (القصة الشهيرة عن انفصام الشخصية) بين أفراد العائلة، لكن سبب هذه الظاهرة يعود بالتأكيد إلى شرب الخمر، أو استخدام المواد المخدرة، وليس إلى الجنون. يعتقد كثير من الناس أنه عندما تحدث تغيرات مهمة، فإن ذلك يكون نتيجة لمرضٍ عقلي. يحدث هذا الأمر لأن الكثير من المدمنين يُصنّفون ويُشخّصون باعتبارهم مصابين بانفصام الشخصية، أو بالذهان. تحدث هذه التغيرات في الشخصية والتغيرات المزاجية بسبب استخدام المدمنين للخمر وللمخدرات. يتعيّن على الأطفال إدراك أن باستطاعة الخمر والمخدرات التسبّب بتغيير كامل في شخصية من يتناولها، وأن ليس كل الذين يُظهرون مثل هذه السلوكيات، هم من المرضى عقلياً.

يُظهر الوالد غير المدمن أيضاً مثل هذا التغير في الشخصية. إن الانشغال بالمدمن والتذبذبات الحاصلة في المشاعر المترافقة مع هذا الانشغال، بإمكانه التسبب باستجابات غير عقلانية. يتعيّن على الوالد غير المدمن أن يُعلم الأطفال أنه يقوم بما في وسعه ليقلّل من حدة تصرفات الوالد المدمن. يبقى أن نأمل أن تكون التصرفات المفاجئة وغير المتوقعة محصورةً بسلوك المدمن. إن الاعتراف بهذه المشاكل التي تحدث داخل المنزل هي أمر واقع، خصوصاً إذا ما ترافق هذا الاعتراف مع محاولات متجددة لتوفير الاستقرار، وتكون النتيجة في هذه الحالة تكوين الكثير من الاستقرار بالنسبة للأبناء.

## يغيب أبي أحياناً عن البيت



اعتاد رجل غريب بشع  
أن يأتي إلى منزلنا في  
الأوقات التي كان  
والدي يشرب فيها  
الخمر. أنا لا أحبه لأنه  
يخيفني.



كنت أشعر بسعادة  
كبيرة عندما كنت أرى  
والدي يعود للبيت في  
الصباح التالي. أريده أن  
يبقى. إنه والدي  
الحقيقي. أحبه كثيراً.

## الحنث بالوعود

تُعتبر الوعود التي يُحنث بها واقعاً معتاداً بالنسبة لأطفال المدمنين. يُبلغ هؤلاء الأطفال أنهم ذاهبون إلى مكان معين، أو أن والدهم سوف يحضر مناسبة مدرسية، أو أنهم سيحصلون على شيء ما، لكنهم يكتشفون أن والدهم المدمن لا يفي بوعدده. يحدث هذا الحنث عادةً من دون أن يترافق مع أي نوع من التبرير أو الاعتذار. إن إدراك الأطفال أن مشاعرهم، مثل الغضب أو الإحباط، لها قيمة بحد ذاتها هو أمر بالغ الأهمية. يُذكر أن الأطفال يحتاجون إلى من يعلمهم أن الوعود يُحنث بها بسبب إدمان الوالدين، وليس بسبب انعدام الاهتمام أو الحب. يتحوّل الانشغال بشرب الخمر، أو استخدام المواد المخدرة، إلى الأولوية الأكثر أهمية بالنسبة للمدمن، في حين تتراجع أهمية الأمور الأخرى إلى مرتبة ثانوية.

## الإنكار

نستطيع شرح الإنكار على أنه تلك العملية التي تحدث عندما يقدم شخص ما على تحجيم، أو تقليل، أو تبرير، أو حتى إنكار سلوكيات، أو أفكار، أو مشاعر معينة. تحدث عملية الإنكار عندما يتظاهر الناس أن الأمور تختلف عما هي عليه في الواقع. يلجأ الشخص المدمن عادةً إلى الإنكار من أجل حماية إدمانه، وهو ينكر الكمية التي شربها، أو المواد التي استخدمها، ويُنكر مكانها، بالإضافة إلى إنكار مضارها.

يلجأ أفراد العائلة إلى الإنكار أيضاً. فالأزواج والأبناء ينكرون محاولين تبرئة المدمن، وذلك بهدف تسهيل الأمور عليهم، أو على باقي أفراد العائلة. إنهم يلجأون إلى تحجيم وتبرير مشاعرهم وأفكارهم بقولهم أشياء مثل: "لم يحصل أي ضرر"، وذلك في وقت يعلمون فيه أن ضرراً قد وقع بالفعل. ويقولون: "لم نكن غاضبين"، في وقت غضبوا فيه بالفعل، وأشياء مثل: "لم يكن يعرف ماذا يفعل" في وقت كان الآخر يعرف فيه تماماً ماذا يفعل.

## أمي تذبذب الذمور

التي تذبذب بها



(لكنها لا تحبها جيداً.)

- طفل عمره 11 سنة

### التمكين

يتعين على الأطفال أن يعموا أنه من غير المسموح لهم أن يخلقوا الأعذار، أو أن يلجأوا إلى الكذب، في محاولة منهم لتغطية سلوك المدمن. يلجأ الأزواج والأطفال إلى الكذب عادة من أجل تصحيح أخطاء الشخص المدمن، أو خلق أعذار في صالحه، أو حتى كفالاته.

يلجأ أفراد العائلة إلى تمكين المدمن من الاستمرار في سلوكياته لأنهم يشعرون أن هذا من واجهم، أو لأنهم لا يريدون المخاطرة بالوصول إلى نتائج غير سارة إذا ما أصيب المدمن بالاضطراب، أو لعلهم يريدون جعل الحياة المنزلية أسهل بالنسبة إليهم. أسباب لا حصر لها تقف وراء السلوك التمكيني. يتسبب التمكين بعدم رؤية المدمن لعواقب سلوكيات شربه الخمر، أو إدمانه على المواد الإدمانية، كما يتسبب بعدم رغبته بمواجهتها. يسهل السلوك التمكيني على المدمن، أو الذي يعتمد على المواد الكيميائية، الاستمرار بسلوكه الإدماني.

## الارتداد

وضعت طفلة تبلغ التاسعة من عمرها، وهي ابنة والدة مدمنة على شرب الخمر، تعريفاً بليغاً للارتداد.

"يحدث الارتداد عندما تتوقف عن شرب الخمر، ثم تبدأ بالشرب من جديد. يشبه الأمر إصابتك بالرشح بعد أن تظن أنك شفيت منه، تخرج وتعرض للمطر، لتكتشف أن الرشح عاودك من جديد".

- ميلودي

لا تُعتبر الارتدادات غير عادية من حيث احتمال حدوثها، لأنها تحدث بالفعل مع معظم الأمراض المتقدمة. إذا أخذنا مرضاً كالسرطان، مثلاً، سنلاحظ أنه تمرّ أوقات نظنّ فيها أننا سيطرنا عليه، لأنه لا يتقدّم ويتطور. تبدأ العملية بعد ذلك مجدداً، وعندها نقول إن المريض قد تعرّض لحالة ارتداد. نلاحظ أن بعض المصابين بمرض ذات الرئة يشفون، لكنهم كثيراً ما يمرضون ثانية.

يتعيّن مناقشة معنى الارتداد إذا حاول والد أن يشفى من إدمانه. يبادر الكثير من الآباء للسؤال: "لماذا نُطلق الأطفال بهذا الأمر؟" لكن الواقع هو أن الأطفال قلقون أصلاً. إن قلق الطفل مبرّر هنا، لكن هذا القلق يخفّ كثيراً إذا ما تمّت مناقشة هذه القضية معه.

يجد أفراد العائلة أنفسهم مضطرين إلى ممارسة نشاطاتهم اليومية من دون الانشغال باحتمال تعرّض المدمن للارتداد. يتعيّن على الأطفال أن يفهموا أنهم لا يتسبّبون بالارتداد، وذلك عند مناقشة هذه القضية. يتوجّب على الوالد ألاّ يلجأ لشرب الخمر مجدداً، حتى وإن تسبّب ابنه، الذي يبلغ السادسة عشرة من العمر، بتحطيم سيارة العائلة. يتوجّب على هذا الوالد أن يتعلّم مواجهة مثل هذه المشاكل، أو المشاعر غير المريحة، من دون الاستعانة بمواده الإدمانية. يُذكر أن المدمن غير مسؤول عن إصابته بهذا الداء، لكنه يصبح مسؤولاً إذا ما قرّر أن يعود للشرب، أو لتعاطي الإدمانية، مجدداً. يبقى الكثير من الأمور التي يجب اتباعها من أجل منع حدوث الارتداد، ويستطيع باقي أفراد العائلة تفهم هذا

الأمر على أكمل وجه إذا ما اشتركوا في برنامج الشفاء. يمكننا تطبيق المفاهيم الأساسية على الاضطرابات الإدمانية الأخرى. يُذكر أن كافة أنواع الإدمان، سواء للمواد الإدمانية أو السلوكيات، تمتلك عوارض ومراحل واضحة، ويطبّق المدمن نظاماً إنكارياً ويُظهر تغيّرات في شخصيته. تتعلّم العائلة في هذه الحالة طرقاً لتمكين هذا السلوك. يشيع الارتداد في عملية شفاء هؤلاء المدمنين، ولا يمكننا تحميل الطفل المسؤولية في هذا، كذلك الأمر بالنسبة لعملية الشفاء.

### والدي

استيقظت ذات صباح فعرفت أنه رحل  
 رحل، لكنه والدي  
 ولن يعود إلى المنزل ثانية.  
 رحل والدي  
 وهو الذي أظهر لي حبه، وهو الوحيد الذي فهمني  
 حينما عجزتُ والدتي عن ذلك!  
 وهو الذي مشط شعري على الدوام،  
 وهو من كان يتشّلني  
 عندما كنت أسقط وأجرح ركبتي.  
 أوه والدي، والدي.  
 ما زلت أتذكر كل الأشياء التي علّمني إياها... لكنه رحل.  
 كنت صغيرة جداً ولا أستطيع فهم هذه الأمور  
 قال إنه لا يستطيع الاستمرار بالعيش معنا.  
 بالكاد استطعت رؤيته بعد ذلك،  
 وهو الوالد الذي كان دائماً بجانبني  
 الوالد الذي أهتمّ بي على الدوام.  
 بدا عندها كأنه لا يمتلك وقتاً لتمضيته معي. لكن ذلك



كان منذ عشر سنين، وأظنّ  
 أنني أفهم الأمر الآن.  
 لكن يبقى سؤال واحد، وهو:  
 لماذا يا الله، لماذا حصل ذلك لي؟؟؟  
 لماذا رحل والدي، وتركتني وحيدة؟  
 تقول أُمِّي إنه مدمن على شرب الخمرة، أي أنه شخص  
 مريض ويحتاج للمساعدة...  
 لكنه لن يحصل على المساعدة إلا إذا أرادها.  
 يتعيّن عليه أن يعترف لنفسه أنه مريض ويحتاج للمساعدة.  
 إنه يعرف ذلك الآن، وأنا كذلك.  
 فات الأوان، وهو رحل بالفعل.  
 تزوّج مرة ثانية ولديه الآن أميرة صغيرة  
 يحرص على تنظيفها وتمشيطها، كما يضع الشرائط في شعرها.  
 لكن هذا ليس إنصافاً يا الله!!!  
 إنه والدي وهو يحتاج للمساعدة!!!  
 لكنني أشعر أنني عاجزة تماماً يا الله لأنه  
 يبدو لي أنه لا يمتلك وقتاً لي.  
 أحبّ والدي الذي بالكاد أراه.  
 أحبه أكثر عندما أفكر كم  
 يحبّني... والدي

- رينيه، 16 عاماً

يشعر الأطفال الذين نشأوا مع الإدمان بالخسارة لأنهم لا يستطيعون الحصول على الرعاية التي يستحقونها بشكل ثابت. تُعتبر هذه خسارة طبيعية بسبب انشغال الشخص المدمن بالمواد الكيميائية التي اعتاد عليها لتلبية حاجته لشرب الخمر، أو لاستخدام المواد الإدمانية، كذلك بسبب انشغال شريك

المدمن به. يدخل الأطفال عملية حزن عندما يعانون من الشعور بالخسارة، وهي حالة مشابهة لعمليات الحزن التي يمرّ بها الآخرون عندما يفقدون شخصاً عزيزاً عليهم بسبب الموت، أو عندما يصبح ذلك الشخص العزيز عاجزاً بسبب مرض خطير.

إن أول حالة من حالات الحزن هي عدم التصديق، أو إنكار أن هذه الخسارة قد وقعت بالفعل. يُحتمل أن يكون عدم التصديق هو طريقة تساعد الطبيعة فيها المرء الذي يمرّ في هذه المرحلة عن طريق قتل الألم، وهي بذلك تعطيه الوقت الكافي لاستيعاب الحقائق. نلاحظ، مع الأسف، أن عملية الحزن هذه تكون أبطأ كثيراً في حالة الاعتماد على المواد الكيميائية، وهي تحدث على امتداد فترة زمنية أطول بكثير، وبطريقة أجدى. يجد أفراد العائلة أنفسهم، نتيجة لهذا الواقع، في حالة عدم تصديق لفترة طويلة جداً.

تبدأ العائلة بمعاناة الرعب مع مرور الوقت واستمرار الإدمان، وتصبح الحقيقة أكثر وضوحاً. تعاني العائلة خوفاً من أن يكون أحد أفراد العائلة من المدمنين. يُذكر أن العاطفة التالية التي تظهر في هذه الحالة هي مشاعر الغضب. "إذا كنت تحبني، فكيف تكون على هذه الحال؟" يشعر أفراد العائلة عادة بالذنب. ويمضي كل فرد من أفراد العائلة بوضع المسؤولية على عاتقه، كل على طريقته. يُظهر الابن اعتقاده يقول: "لعلّ أبي ما كان سيمضي بشرب الخمر بهذه الكثرة، أو بإظهار غضبه على الدوام، لو لم أجاده". وستعتقد الزوجة: "لو كنت زوجة صالحة، لما كان زوجي سيصاب بهذا المرض (الإدمان)". وسيعتقد الزوج: "ربما لو تواجدتُ في البيت لمدة أكبر... يلجأ أفراد العائلة إلى المساومة عندما ينتزعون الوعود من شارب الخمر بهدف السيطرة على شرب الخمر أو وقفه كلياً. يحدث أحياناً أن تطبق المساومة ذاتياً: "إذا تصرّفت بطريقة معينة فلربما سيتصرّف والدي بطريقة مختلفة". يلجأ الكثير من الأطفال إلى محاولة إحداث تغيير في سلوك المدمن عن طريق الصلاة: "رجاء يا الله احفظ لي والدي ووالدي ليظلاً معاً، ولا تدعهما يتشاجران كثيراً. أعدك أنني سأكون ولدًا صالحاً بالفعل". سيشعر أفراد العائلة باليأس والقنوط في نهاية الأمر.

يتحمل كل فرد من أفراد العائلة المشكلة لوحده. ويشعر هؤلاء أن كل هذه الأشياء الفظيعة هي فريدة من نوعها في حياتهم، وأنه ما من أحد غيرهم بإمكانه تفهّم الألم الذي يشعرون به. إنهم يشعرون باليأس لأنهم لا يجدون إجابات، أو مخارج، لمشاعر الذنب التي يحملونها. هذه العملية، وتلك المشاعر، هي مشتركة بين جميع الأشخاص الذين يتأثرون بعملية الإدمان.

إن العائلات التي يحاول أفرادها الهرب من مشاعرهم يعانون لمدة أطول، حتى إنهم أحياناً لا يشفون من أحزانهم التي سرعان ما تتحوّل إلى اكتئاب يستمرّ لمدة طويلة. تكتسب العائلات التي تواجه حالة الضياع، والمشاعر المترافقة معها، بالمقابل قوة أكبر وتكون قادرة على الاستمرار بالعيش والتمتع بحياة مرضية.

يتمكّن الطفل من تجاوز الأزمات العائلية ما دام يعرف الحقيقة، وما دام يُسمح له بالتشارك بسلسلة المشاعر التي يعاني منها الآخرون. إننا نعرف أن الجميع يعاني في العائلات المدمنة، لكن كل فرد يعاني كثيراً لوحده. يعاني الأطفال عادة من الوحدة، والخوف، والغضب، ومن مجموعة كبيرة من المشاعر الأخرى التي ليس باستطاعتهم فهمها. إنهم يفتقدون كذلك القدرة على التعبير عن عجزهم عن الفهم.

يتلقّى الطفل أحياناً مساعدةً من أجل تفهّم قضية الإدمان، لكن التفهّم المعرفي لن يزيل من ذاكرته مجموعة المشاعر العميقة التي عاشها. يمتلك الأطفال القدرة على الفهم والشعور في الوقت نفسه، لكن يبقى من الضروري أن يسارع أحدهم إلى إفهامه أن مشاعره هذه هي طبيعية تماماً. ويتعيّن على الأطفال أن يكونوا قادرين على القول: "كنت محرجاً جداً. أعرف أنها مريضة، لكنها ما زالت تشعرني بالحرج، وهذا الأمر يؤذيني!" أو، "أنا حزين جداً بسبب الحالة التي وصلت إليها والدتي، لكنني أشعر بالغضب أيضاً، ولا أستطيع أن أفهم لماذا لا تريد أن تطلب المساعدة!" إن كل هذه المشاعر مقبولة، ويتعيّن أن يعرف الأطفال أن الآخرين سيقدرّون مشاعرهم وسيصفون إليهم. يستطيع الوالد غير المدمن أن يلعب هذا الدور المطمئن والضروري بالاشتراك مع أشخاص من خارج العائلة.

يتشاجر أبي مع أمي كل ليلة، بعدما يصل إلى البيت  
قبل موعد الغداء.

يقول أبي إن على أمي أن لا تشرب كوباً آخر من حمرة الشيري.  
وتقول أمي إنها شربت كوين فقط!



أما أنا فانتظر في الصلاة وأبكي.  
لا أريدهما أن يرياني

- ترايسي، 12 عاماً

## البكاء

يعرّف البكاء على أنه إطلاق طبيعي لعنان العواطف. يحتاج الأطفال والأزواج على السواء إلى أن يبكوا. ويستصعب الكثير من الناس البكاء، لكن أفراد العائلات التي يشيع فيها الإدمان يلجأون إلى واحد من أمرين: يتعلمون طريقة عدم البكاء، أو يكون لوحدهم، لكن بصمت.

يتعين إعطاء الطفل مفاهيم سليمة وصحية تتعلق بالبكاء، وذلك قبل أن يتمكن من البكاء كي يشعر بالارتياح نتيجة لذلك. تشمل هذه المفاهيم أشياء مثل: "لا بأس بالبكاء"، و"سيساعدك البكاء على تحسين مزاجك". توجد أيضاً مفاهيم أخرى ينبغي نقضها مثل: "لا ينبغي على الصبيان أن يلجأوا للبكاء"، و"لا تكن ذلك الطفل الباكي". يحتاج الأطفال أيضاً إلى نماذج من أشخاص يستطيعون إظهار أن البكاء ليس علامة على الضعف، وأنه ليس معيباً. إذا كان الوالد في حالة مماثل للشفاء من الإدمان فيتعين عليه أن يُظهر التغير السليم الذي طرأ على مشاعره، وأن يتحدث بصراحة عن هذا التغير الجديد الذي ظهر في سلوكه. يحتاج الأطفال إلى معرفة أن الكبار يكون أيضاً إذا تعرضوا للأذى، كما أنهم بحاجة إلى معرفة أنه عندما يُظهر أفراد العائلة دموعهم لبعضهم بعضاً، فإنهم يقترنون أكثر من

بعضهم بعضاً. يحتاج الأطفال، بالإضافة إلى حصولهم على الإذن بالبكاء، إلى المساندة لكي يتقاسموا مشاعرهم مع الآخرين. نستطيع توجيه أسئلة للأطفال عن الأشخاص الذين يقدرّون على إخبارهم بالأوقات التي بكوا فيها، وكذلك عن الأشخاص الذين يستطيعون الوثوق فيهم. بما يكفي كي يحدّثوهم عن هذه الأمور الشخصية، وكذلك عن أفراد العائلة الذين يستطيعون المساعدة لمواسمهم في مثل هذه الأوقات. إن مناقشة كهذه ستكون قيمة جداً.

عملتُ ذات مرة مع شوك، الذي يبلغ السادسة من عمره، ومع أخته ميلودي، التي تبلغ التاسعة من عمرها. تحدّث شوك بصراحة كبيرة عن عدم ثقته بوالدته، كما تحدّث عن عجزه بشأن إقناعها بالإقلاع عن عادة شربها للخمر. تحدّث أيضاً عن القلق الشديد الذي يشعر به، ولاحظت أنه بكى أحياناً أثناء حديثه معي. لقي شوك نظرات توبيخ من أخته التي طلبت منه أن يصمت، كما أنّها لجأت إلى التكلم بصوت أعلى من صوت أخيها، ووصفته على أنه طفل باك. بدا أنّها مستعدة لعمل أي شيء كي تمنع شوك من الكلام وإظهار مشاعره. لم تفصل أكثر من ثلاث سنوات ما بين الأخ وأخته، لكنهما كانا في مرحلتين مختلفتين من الإنكار. يتعيّن على الكبار أن يدركوا المراحل المختلفة للإنكار التي تسود بين الأطفال، وأن يعوا أيضاً كيف يتدخل الأطفال لمنع بعضهم بعضاً من التعبير عن مشاعرهم، وعلى الكبار أيضاً دعم هذا التعبير.

يلاحظ أن بعض الأطفال يُظهرون استعداداً أكبر لإظهار دموعهم، بينما يُظهر غيرهم غضبهم بوضوح، ويبدو أطفال آخرون كأنهم مجردون من المشاعر. يحتاج كل طفل إلى التعبير عن كل مشاعره، وامتلاك مسارات سليمة للتعبير عن هذه المشاعر.

## الخوف

يُعتبر الخوف عاطفة طبيعية بالنسبة لجميع الأطفال، مع ذلك فإن ما يدعو إلى الأسف، هو أن تتحوّل هذه العاطفة إلى عاطفة سلبية بين أوساط العائلات المدمنة. يتسبّب إدمان الوالد (أو الوالدة) على شرب الخمر، أو على المواد الإدمانية،

بحصول توتر في المنزل، لذلك يصبح من المهم جداً أن يتم الاعتراف بمخاوف الطفل، وإعطاؤها ما تستحقه من المصادقية. يتعين على الآباء، وأفراد العائلة، والأصدقاء، أن يعطوا هذه المصادقية لأطفالهم في أوقات تكون فيها مخاوف الأطفال مبررة، وذلك بغض النظر عما إذا أظهر الأطفال مشاعر محددة أم لا. يلاحظ في بعض الأحيان عدم إمكانية القيام بأي شيء حيال مسببات الخوف، ومع ذلك يتمكن الاعتراف بهذه المشاعر أن يخفف من حدة هذه المسببات. يعزز التعبير عن المشاعر التقارب ما بين الآباء وأبنائهم، ويساعد هذا التعبير أيضاً في تقليص مشاعر الأولاد بأنهم مغمورون بالعواطف التي تعتمل في داخلهم. تمتلك المشاعر قوة أكبر عندما تبقى حيصة الصدور ولا يتم التعبير عنها. إن تحبئة المشاعر يمكنها التسبب بألم أكبر مما ينبغي.

### الغضب

الغضب هو شعور طبيعي يمرّ به كل شخص. نلاحظ مع ذلك أنه بسبب العقاب، واحتمال التعرض للرفض، أو الخوف من التعرض للإساءة، يلجأ الكثير من الأطفال إلى كتمان غضبهم، ويمتنعون عن إشراك الآخرين به. يُذكر أنه من المهم جداً أن يعي الأطفال إحباطاتهم وغضبهم، وأن يجدوا طرقاً للتعبير عنها. يتحوّل غضب الأطفال إلى حالة صعبة عندما لا يتم التعبير عنه، ولا يتم توفير الطرق المناسبة لهذا التعبير.

ماذا يحدث إذا سألنا الأطفال عما يحدث عندما يغضب أفراد العائلة. إن مجرد طرح هذا السؤال يعني أنك تسألهم كيف يعون الطريقة التي يتم فيها التعبير عن المشاعر في المنزل. ستعتمد إجابات هؤلاء الأطفال إلى إرشادك في تحديد المواضيع التي يجب التصدي لها. وُجّه سؤال إلى مايك، الذي يبلغ التاسعة من عمره، كيف يتصرّف أفراد عائلته مع الغضب فأجاب: "يغادر والدي المنزل، وتلجأ والدي إلى شرب الخمر، بينما يغادر طومي المنزل، لكنني لست غاضباً بالفعل". كان مايك فتى بديناً، وقد أظهرت إجابته أنه قلّد غط والدته في ما يتعلّق بمواجهة الغضب، فيما قلّد أخوه نص والده. بدا أن أيّاً منهما لم يجد طريقة صحيحة وسليمة لمواجهة الغضب.

يتوجّب على الأطفال أن يعرفوا أن غضبهم لن يتسبّب بفقدانهم لمحبة والديهم، وذلك كي يشعروا بالأمان في التعبير عن غضبهم. إن التعبير عن الغضب يعني للكثيرين إذا أظهرتُ أنني غاضب منك، فسوف تتوقف عن محبتك لي. يتعيّن على الأطفال أن يعرفوا الحدود الموضوعة على التعبير عن غضبهم، وعمّا يعتبره الآخرون استجابات سليمة للمواقف.

يحتاج الأطفال أن يعرفوا أن مشاعر الأذى والغضب هي مهمة جداً ولا ينبغي تجاهلها. يتجاهل الأطفال عادةً المشاكل التي تحصل في حياتهم، ويرجع ذلك إلى أنهم يعتقدون أن المشاكل، التي تحدث داخل بنية الأسرة، لها الأولوية على أية نزاعات شخصية قد تحدث خارج المنزل. "من ذا الذي يتعيّن عليّ أن أحدثه عن مدى الغضب الذي شعرت به في المدرسة هذا اليوم؟ هناك ما يكفي من التوتر في المنزل".

إن المفاهيم التي يستخلصها الطفل هي:

1. إن ما يحدث لي في المدرسة هو أمر غير هام.
  2. إن المشاعر التي أحسّ بها أثناء اليوم في المدرسة ليست مهمة.
  3. أنا لست مهماً.
- يتعيّن علينا أن نؤكد أهمية مشاعر الأطفال، بغض النظر عن حجمها.

### الذنب

يفترض الأطفال أنهم يمتلكون القوة للتأثير على كل شيء، بينما هم في حقيقة الأمر يمتلكون القليل من القوة وسط البيئة التي يسود فيها الإدمان. "اعتاد أبي دائماً الصراخ والصياح بالقول إننا نحن الأطفال لا نفعل أي شيء بالطريقة الصحيحة، لهذا افترضت أننا جعلناه حزينا كثيراً، وأن هذا هو سبب غيابه الطويل عن المنزل". ينبغي أن يعرف الأطفال أنهم لا يتسبّبون بدفع أي شخص في طريق الإدمان، كما عليهم أن يعرفوا أنهم، حتى لو تصرّفوا بطريقة ترعج والدهم، فإن خيارات كثيرة تبقى أمام هذا الوالد غير اللجوء إلى شرب الخمر، أو استخدام المواد الإدمانية، لمعالجة الموقف. يتعيّن تذكير هؤلاء الأطفال أن أحداً لا يتحمّل

مسؤولية تصرفات الشخص الذي يشرب الخمر، أو من يستخدم المواد الإدمانية، سوى المدمن نفسه.

من المهم جداً للطفل أن يكون قادراً على تمييز الفرق ما بين الذنب الحقيقي، والذنب الزائف. إن الذنب الحقيقي هو الشعور بالذنب، أو بتأنيب الضمير، نتيجة سلوك أو تصرف صدر عنك. يُعتبر الشخص، مثلاً، مسؤولاً عن حضوره متأخراً عن الموعد، وعن الكذب، والسرقه، وعدم تطبيق الالتزامات. أما الذنب الزائف فهو الشعور بتأنيب الضمير الذي ينتج عن الاعتقاد أنك مسؤول عن سلوك وتصرفات شخص آخر.

تحدث جيم، الذي يبلغ الثالثة والأربعين من عمره، عن ليلة جمعة عندما كان في الثانية عشرة من عمره، وقال إنه لم يحدث أي شيء غريب يميّز هذه الليلة. انتهت الوالدة من تحضير طعام العشاء، فجلس هو وإياها يأكلان، ثم وضعت حصّة الوالد في الفرن، مع علمهما أنه لن يتناول أي طعام بعد عودته إلى المنزل. عاد الوالد إلى المنزل وهو غمّيل عند العاشرة من تلك الليلة، وبدأ على الفور صراخه وتبجّحه المعتادين، وكأنه يعلم شيئاً لا يعلماه عما حدث معهما في ذلك اليوم. أخذ جيم مفاتيح السيارة كعادته وتوجه ليخفيها في المطبخ، حتى لا يغادر والده المنزل مجدداً، لكن هذه المرة تصرّف بطريقة مختلفة. غيّر جيم ردة فعله المعتادة فرجع نحو والده، ورمى مفاتيح السيارة في وجهه، وصرخ به: "أتمنى فقط أن تخرج وتقتل نفسك". توجه جيم إلى غرفته بعد ذلك. ذهل الوالد، لكنه أمسك بمعطفه، وصرخ بوجه زوجته، ثم خرج من الغرفة مترنحاً. مات الوالد على بعد عشرة أميال من المنزل نتيجة حادث بسيارته أدّى بها إلى انحرافها وانزلاقها إلى أسفل الطريق. يعتقد جيم في هذه الأيام أنه تسبّب بالحادث، وكذلك بموت أبيه. يُعتبر شعور جيم ذنباً زائفاً حمله معه إلى سنوات بلوغه. شعر جيم بالغضب وتمنّى أن يموت والده في تلك الليلة، وكان معذوراً في ذلك، لكنه لم يتسبّب بموت هذا الوالد. إذا شعرت بهذا العبث، كما في حالة جيم، فيجب أن تعلم أن من الطبيعي أن يتمنّى المرء موت الشخص الذي يتسبّب بكل هذا الألم. يعتمد جيم إلى تحميل نفسه المسؤولية، في حين أنه ليس مسؤولاً، وذلك بدلاً من أن يكون قادراً على



توجيه الغضب إلى أبيه، والاكتفاء بالشعور بالحزن على انقطاع العلاقة معه، بالإضافة إلى كل الألم الذي حدث بسبب ذلك.

يشعر الأطفال بالذنب ليس فقط لأنهم يظنون أنهم السبب في حدوث المشاكل، أو بسبب عجزهم عن حل هذه المشاكل، يعود ذلك إلى امتلاكهم مشاعر متصارعة بشأن الغضب والحب. يتعلم الأطفال في وقت مبكر من طفولتهم أن الآخرين يتوقعون منهم محبة واحترام والديهم. وإذا أعطى شخص ما الأولوية لشرب الخمر، أو لاستخدام المخدرات، فسيعجز عن التصرف بطرق تظهر الحب أو تقبله. يشتمل الحب على احترام، وثقة، وتقاسم، متبادلة بين الطرفين، وهي ميزات يفقدها المدمن في نفسه، ولا يستطيع تبادلها مع الآخرين. يُعتبر عجز الوالد عن إظهار الحب أو تقبله أمراً محبطاً بالنسبة للأطفال، كما يثير التشوش عندهم. يستطيع المرء أن يتفهم التشوش الذي يُصاب به الأطفال بشأن حبهم لوالد (أو والدة) مرعب، أو غائب، أو غير مستقر.

يتعين تقديم المساعدة للأطفال كي يفهموا أن المشاعر هي أمور عابرة. ولا يُستغرب أن يشعر المرء بحقد عميق تجاه شخص ما، ثم تراه يشعر بالتعاطف معه في وقت آخر. يحدث أن يشعر المرء أحياناً بمشاعر لطيفة تجاه شخص آخر، ثم ما يلبث أن يشعر بالغيظ تجاهه بعد ساعات قليلة. تتغير المشاعر دائماً، ومن البديهي ألاّ يتشبّث الأطفال بشعور معين للأبد. لا يستطيع معظم الأطفال إدراك هذه الحقيقة من تلقاء أنفسهم، لذا فهم بحاجة إلى من يشرحها لهم بعبارات يستطيعون فهمها.

يتعين أن يتفهم الأطفال أن من الممكن أن يشعر المرء بعدة مشاعر في الوقت نفسه، كأن يشعر بالحزن وبالغضب معاً، وأن يشعر بالسعادة والحزن، بالخوف وبالقلق، وبالحب وبالكراهية. توجد تركيبات لهذه المشاعر لا حصر لها. يبقى من المهم أن يتقبل البالغ مشاعر الطفل، حتى لو قال هذا الأخير: "أنا لا أحبّ والدي". أنا أكرهها". إذا استطاع الكبار تقبل وتأكيد مشاعر الأطفال، حتى لو كانت تشتمل على الكراهية العميقة، وكذلك الغضب، الخوف، والإحباط، فعندها يستطيعون مساعدة الأطفال على أن يعيشوا حياة خالية من الاحساس بالذنب،

نتيجة لامتلاكهم هذه المشاعر. إننا نستطيع مساعدة الأولاد على التعامل مع هذه المشاعر على أمل أن يكتسبوا تقبلاً أكثر إيجابية لذواتهم.

يبقى من المهم أن ندرك أن الأطفال يحبون والديهم فعلاً. ويصمد الحب كثيراً أمام الكثير من حالات عدم الاستقرار، والتربية الصعبة. تتعلّق المشاعر عادة بالتجارب التي سبقت البدء بالإدمان، وباللحظات التي يتقاسمها الأولاد مع والديهم في حالات صحوهم. يُذكر أن الآباء المدمنين لا يكونون دائماً تحت تأثير الخمر أو المخدرات. إن الإدمان هو عملية تبدأ غالباً في أواسط العشرينيات، أو بداية الثلاثينيات، من عمر المدمن. ويدلّنا هذا الواقع على أن معظم الآباء يبدأون بتربية أولادهم في السنوات التي تسبق إدمانهم. يُذكر أن سلوك الشخص المدمن خلال المراحل الأولى من الإدمان قد لا يكون متعباً بشكل ثابت لأفراد العائلة. يصدق الأمر نفسه بالنسبة للوالد (أو الوالدة) غير المدمن. يتحوّل الوالد غير المدمن مع الوقت نحو الاكتئاب، والغضب، والصلابة، أو الغياب عن المنزل. إن سلوك شريك المدمن في المراحل المبكرة لا يكون بالضرورة نموذجياً بالنسبة إليهم. يُظهر هؤلاء أيضاً ثباتاً أكبر في تلك المراحل، ويوفّرون مساندة أكبر لأولادهم. يترسّخ الحب الذي يشعر به الأبناء في أعماقهم في تلك السنوات المبكرة من أعمارهم.

إنني أميل إلى الاعتقاد أنه في الوقت الذي لا نستطيع فيه حمل الأطفال على محبة والديهم، فإننا نستطيع مساعدتهم على أن لا يكرهوهم. أعتقد أن من الأسهل على الأطفال أن لا "يعلقوا" بالكراهية إذا ما استطعنا توفير استقرار أكبر في حياتهم، وكذلك إذا ما استطعنا حملهم على فهم أفضل للإدمان وتأثيراته على بنية العائلة بأكملها.

يستطيع الأطفال عادة التعرف على المشاعر وكيفية التصرف بها، وذلك عن طريق تقليد الكبار. تزيد قدرة الأطفال على تبني سلوكيات سليمة واستخدام طرق إيجابية للتعبير، كلما كانت الأدوار المتوافرة أمامهم سليمة. وتقلّ فرص الأطفال للتعلم من الكبار الذين يتميّزون بسلوكيات سليمة، إذا كانت العائلة تعاني من العزلة المتزايدة. يحتاج الأطفال إلى توفر نماذج الأدوار السليمة كي يتعلّموا منها.

لن نقدر على الوصول إلى كل المشاعر التي يحسّ بها الطفل، لكننا إذا استطعنا توفير المفاهيم السليمة بشكل ثابت، وإذا مضينا بتأكيد هذه المفاهيم بالإضافة إلى الطرق النموذجية لمواجهة المشاعر، فلن يحتاج الأطفال الدعم المستمر لكل شعور يحسون به.

### التأثير

يعرف الأطفال بسرعة أنهم يمتلكون سيطرة على مواقف معينة في حياتهم، وهم يستخدمون هذه المعرفة لمصلحتهم. يدرك بعض الأطفال أن بوسعهم التأثير على المدمن خلال أوقات التحول في شخصيته، أو تأنيب ضميره، أو فترات غيابه عن الوعي. "أعرف أن والدي سيسمح لي بالخروج في ليالي السبت، ومن دون أن يطرح أية أسئلة عليّ، وذلك بعد انتهائه من شرب الخمر. سأنتظر حتى وقت متأخر من ليل الجمعة كي أطلب منه الإذن بالخروج. أما إذا سأله في وقت أبكر من هذا، فسيكون في حالة صحو، وسيطرح عليّ عشرين سؤالاً عمّا أفعله". مثال آخر على ذلك هو أن تطلب الحصول على مصروفك من والدتك أثناء شربها للخمر. لن تتأخّر الوالدة عن إعطائك عشرين دولاراً بدلاً من خمسة. يلجأ الأطفال إلى استغلال مشاعر ذنب الزوج شريك المدمن، مثلما يغتنمون فرصة غفلة الوالد المدمن للحصول على مطالبهم. إن الأطفال هم الأطفال، لذا يمكننا توقع أن تكون عملية التأثير جزءاً طبيعياً من عملية النمو. يستطيع الزوج غير المدمن أن يساهم بوضع حدود سليمة من أجل التقليل من عمليات التأثير التي يمارسها الأطفال، لكن هذا التدخل يصبح مهماً إذا رأى ذلك الزوج تفاقم هذه العمليات، وعليه أن يتحدث بصراحة بشأن عدم استغلال مرض الشخص المدمن.

### حل المشاكل

تبرز نتيجة إيجابية للتحديث عن المشاعر وهي أنها تؤدي إلى منهج أكثر سلامة لحل المشاكل. لنفترض أن على سالي أن تقوم بدور مهم لها في تمثيلية تقام في

المدرسة، يتعلّق بعلاقة الأم/الابنة. يتوقّف حضور والدها لهذه المناسبة على تناولها الخمر، أو امتناعها عن ذلك، في ذلك اليوم. لم تُخبر سالي والدها عن مخاوفها بهذا الشأن، لكن هذا الوالد يستطيع أن يتوجّه إلى سالي بالقول: "أعرف أن موعد قيامك بدورك هو في يوم الجمعة، وأنا متأكد من أن هذه المناسبة هي مهمة جداً لك، والدتك أخبرتني عن هذا الموضوع ليلة البارحة. أعتقد أنك قلقة بشأن ما إذا كانت والدتك ستتمكن من الحضور فعلاً". يتعيّن على الوالد أن يتوقّف ويصغي عند هذه النقطة، وعليه أن يعطي سالي فرصة للإجابة. من المهم جداً أن يسعى هذا الوالد، أو الصديق المخلص، أو المستشار، إلى إيجاد حل لهذه المعضلة معها. يستطيع هؤلاء أن يسألوها: "هل فكرت بما سيحصل لو أن والدتك انشغلت بشرب الخمر، أو استخدام المواد الإدمانية، في ذلك الوقت؟" يتعيّن على السائل أن يصغي هنا، وعليه أن يقدّم عدة احتمالات إذا ما احتاجت إلى مشورة. تشمل هذه الاحتمالات بالتأكيد على: (1) امتناع سالي عن الذهاب، (2) الذهاب لوحدها، (3) الطلب من شخص بالغ آخر أن يذهب بدلاً عن أمها، أو (4) الذهاب مع صديق بالإضافة إلى صديقة والدها. تبرز هنا أهمية ألاّ تعزل سالي نفسها نتيجة إدمان والدها، وأهمية استمرارها بالحفاظ على خططها الأصلية قدر المستطاع. من الصواب تشجيع الطفل على أداء الدور، بالإضافة إلى استخدام نظام مساندة بديل. تزداد احتمالات حدوث حل المشاكل عندما تتمّ مناقشة المشاعر، قبل المناسبة وبعدها.

حضرت كايري، التي تبلغ السادسة من العمر، الاجتماع الذي أقامته المجموعة الخامسة للأطفال بصحبة شقيقها الأكبر طوني، الذي يبلغ الثامنة من عمره. طرحت كايري هذه المشكلة: عاد والدنا إلى عادته في شرب الخمر منذ أن ترك برنامج علاجه منذ خمسة أسابيع. لم تعد كايري وشقيقها طوني يعيشان مع والدهما، إذ كانا يريان أيام العطلة فقط. شرح الولدان أنه بالرغم من أن والدهما كان يشرب الخمر، إلا أنه لم يكن يسكر، وهو حتى لا يتسبّب بأية مشاكل. أخبرتنا كايري في هذا الاجتماع بالذات أن والدها وعدّها باصطحابها إلى ديزني لاند في عطلة الأسبوع التالي. أضافت أنها زارت ديزني لاند السنة الماضية وأحبّتها

بالفعل، وقالت إن طوني لن يرافقها لأنه سيمضي عطلة نهاية الأسبوع مع والدته. أرادت كايري الذهاب إلى ديزني لاند، إلا أنها تخاف أن يفرط والدها بشرب الخمر ويتسبب بإفساد الرحلة.

تحب كايري والدها، وهي تريد أن تكون برفقته، وهي تريد في الوقت نفسه الذهاب إلى ديزني لاند، لكنها كانت خائفة أيضاً. أضافت أنها تخشى أن تصاب بالإحراج إذا ما شرب والدها الخمر، كما شككت بقدرته على قيادة السيارة نحو المنزل لمسافة تسعين ميلاً. شعرت الفتاة من ناحية أخرى أنها ترغب بحماية والدها، ولم ترغب بأذية مشاعره فيما لو أخبرته أنه يفرعها. تعتقد كايري إضافة لذلك أنها إذا أخبرت والدها أنها خائفة، فسيمنع عن أخذها للتنزه، كما خشيت أن يمتنع عن رؤيتها على الإطلاق. يتضح من هذا العرض أنها في وضع لا تحسد عليه.

لم ترغب كايري بتقاسم مخاوفها مع والدها، لأنها تعرف أن أمها قد لا ترغب بالذهاب إلى ديزني لاند مطلقاً، كما أنها متأكدة من أنها لا تستطيع مشاركة والدها وطوني في نزهة نهاية الأسبوع. قالت كايري أخيراً: "إن الأمر معقد من جميع جهاته. سأذهب على أية حال، وأمل ألا يشرب والدي الخمر". قلقت هذه الفتاة كثيراً، وبدا أنها بمجهدّة بسبب هذا المأزق.

أخبرتنا تيريشا في الاجتماع نفسه، وهي فتاة تبلغ الحادية عشرة من عمرها، اعتادت الذهاب لرؤية والدها في عطلات نهاية الأسبوع: "يخرج والدي في المساء ليشرب الخمر، ويبقى خارج المنزل إلى وقت متأخر جداً!" أضافت تيريشا أنها تبقى لوحدها أثناء تلك الليالي، وتكون أثناءها منشغلة البال على والدها فتبكي كثيراً. تشعر الفتاة أنها عاجزة على حمل والدها على البقاء في المنزل، ومع ذلك فهي لا ترغب بإبلاغ والدها خشية أن تمنعها من تمضية عطلات نهاية الأسبوع في منزل والدها.

إن ما عرضناه أعلاه لا يمثل بالتأكيد أسوأ المشاكل التي يتعرض لها الأطفال الصغار، لكنها تمثل المأزق التي عادةً ما يواجهونها في محاولاتهم حل مشاكلهم بأنفسهم.

لا تجسد تيريشا وكايري أية حلول جاهزة ومرضية لمشكلتيهما، لكن جميع الأطفال يحتاجون إلى شخص بالغ، والأفضل أن يكون أحد الوالدين، وذلك من أجل (1) تقديم الإرشاد، (2) تقديم الحماية، و(3) إعطائهم الإذن لحماية أنفسهم.

نستطيع تقديم المفاهيم التالية للأطفال: (1) لا يستطيع الوالد المدمن، والذي يواظب على استخدام المواد الإدمانية، أن يتخذ دوماً أفضل القرارات، و(2) من المهم والمسموح به أن نطلب المساعدة من الآخرين.

يستطيع الأطفال معالجة المشاكل بطريقة أفضل، وحماية أنفسهم عند الضرورة، عندما يمتلكون الوقت لمناقشة أوضاعهم والتفكير بالحلول المحتملة لها. سيعمد الأطفال إلى اختيار أفضل البدائل المتاحة لهم عندما يأخذون فكرة مختصرة عن المواقف المحتملة، ويحصلون على المفاهيم الإيجابية، وعندما يؤمنون أن شخصاً بالغاً سيدعمهم.

قررت كل من تيريشا وكايري أخيراً الذهاب برفقة الوالد. ويتعين علينا نحن الكبار أن نفهم احتياجات الأطفال وحبهم لوالديهم.

المواقف	الاحتمالات
حالة كايري ماذا لو...	إبلاغ الوالد عما يقلق الطفل قبل الذهاب، أن يحاول عدم شرب الخمر.
مشكلة كايري: الخوف من أن يذهب الوالد إلى ديزني لاند ويشرب الخمر.	الطلب من الوالد اصطحاب صديق بالغ معين له للحماية (شخص تعرفه وتقرّحه).
الخوف من الإحراج، ومن قيادة الوالد للسيارة وهو مخمور. لكنها تقرّر الذهاب.	إبلاغ الوالد أنني أحبه وأريده أن يبقى معي لأنني لا أراه إلا في العطلات.
تقرّر تيريشا بنفسها أنها تريد الذهاب لرؤية والدها في عطلات نهاية الأسبوع، لكنها لا تريد الذهاب وحدها، ولهذا فهي تشعر بالسوء. طلبت منه البقاء في المنزل في الليل، لكنها لم تفلح بإقناعه.	اصطحاب بعض الألعاب المسلية معي، لأنه من المحتمل أن أبقى وحدي في الليل.
	إبلاغ والدي أنني أريد اصطحاب صديق لتمضية الليل معي، هذا إذا أراد الخروج.

نورد في ما يلي الأمثلة التالية باعتبارها استراتيجيات تمت مناقشتها مع الأطفال الذين هم بحاجة لحماية أنفسهم من المواقف الخطرة والعنيفة.

المواقف	الاحتمالات
حالة ماذا لو... عند الطفل أنا برفقة والدي، ونبعد أربعين دقيقة عن المنزل، لكن قيادته تخيفني. لا يبدو مخموراً، لكنه تناول ست زجاجات جعة على الأقل في الساعتين الماضيتين.	أستطيع إبلاغه أن قيادته للسيارة تخيفني، وأن أطلب منه تخفيف السرعة، أو إيقاف السيارة. (لا يبدو أن هذا الطلب سيُستجاب إلا إذا تم تحذير والدي مسبقاً. لن يبقى لي هذا الخيار إذا كان سيتسبب بإغضابه). إذا ركن السيارة إلى جانب الطريق، أو إذا طلبت إيقاف السيارة إلى جانب الطريق، فسوف أتصل بوالدتي أو بصديق (شخص فكرت به من قبل، ووافق على مساعدتي عندما أحتاجه). سيأتي شخص ما ويقبطني.

إن دور الشخص البالغ القلق أثناء مرحلة حل المشكلة هو دور مزدوج:

1. توفير الإرشاد وتقديم الاقتراحات لكي يستطيع الأطفال إدراك أنهم يمتلكون فعلاً خيارات أخرى.
  2. طمأنة الأطفال أنهم سوف يحصلون على الدعم والمساندة في هذه الخيارات، وأنه لن يتم تجاهل خياراتهم، وأنهم لن يُعاقبوا نتيجة مشاعرهم.
- لا تنجح كل هذه الاحتمالات دائماً، لكن على الأطفال أن يعرفوا أن أحداً لا يتوقع منهم البقاء في وضع يسبب لهم الخوف، وأنهم سيلقون الدعم لتصرفاتهم من البالغين مهتمين آخرين إذا ما اختاروا هذه البدائل.
- لنتذكر أمراً مهماً هنا، وهو أن كل ما ذكرناه سابقاً لا يعدو كونه خيارات فقط، وليس بالضرورة اعتباره اقتراحات أو توصيات، لأن كل أسرة تعرف وضعها جيداً. إن عملية تحديد المشاكل المحتملة والفعالية هي ما يهتمنا هنا بالدرجة الأولى، لننتقل بعد ذلك للبحث عن بدائل فعالة.

يُتضح هنا أن ميل الأطفال لاستخدام خيار ما يزداد إذا ما علموا أن الدعم والاستجابة الإيجابية ستأتيهم من بالغ آخر. إن هذا النهج في المناقشة هو خطوة مهمة من شأنها بدء عملية تفكيك عملية الإنكار التي يتبناها المدمن، كما أنه سيلغى قواعد عدم التحدث، وعدم الشعور، وعدم الثقة.

يمتلك أفراد العائلة البالغين حالات ماذا لو خاصة بهم.

المواقف	الاحتمالات
حالات ماذا لو... عند الوالدين أخاف أن تتسبب المدمنة بإشعال النار إذا ما دُخِنَت وهي مغمورة جداً. سبق لها أن أحدثت ثقباً في أثاث المنزل بواسطة الحريق.	تركيب جهاز إنذار ضد الحرائق في المنزل. حدّد ممرات الطوارئ. - تزود ببطارية للحريق أحضِر شخصاً بالغاً آخر ليبقى مع الأولاد، أو انقل الأولاد ليقيموا في منزل آخر. (لا تسمح لهم بالبقاء في أجواء الخوف).
حالات ماذا لو... عند الطفل البالغ لا أريد الاحتفال بعيد الميلاد مع الوالدين بسبب شرب والدتي المعتاد للخمر في هذه المناسبة، ومع هذا لا أريد أن يعاني الأولاد من قضاء عيد الميلاد مع جدة مغمورة.	قم بدعوة الوالد للمجيء لوحده لاحتفال عيد الميلاد بعد إبلاغه السبب. حدّد أوقات الزيارة بساعتين فقط في اليوم. وجّه دعوة للوالدة للمجيء إلى منزلك. إنها تعرف القاعدة التي وضعتها: "لا لشرب الخمر".

إذا لم يكن المدمن موجوداً عند تدارس وضع الحلول للمشاكل، فلا بأس من إبلاغه (أو إبلاغها) بشأن خطة العائلة للتحرك. يتعيّن عليك أن تتأكد من أن المدمن يعرف أن سلوكه (الناتج عن الإدمان) يُنظر إليه باعتباره مشكلة، وأن سلوكه هذا يُعتبر تهديداً مباشراً، أو محتملاً، لسلامة العائلة. يساعد هنا نموذج حل المشاكل، الموجود في صفحة الملحق، على إجراء مناقشة حل المشاكل.



## تشجيع العلاقات مع الآخرين

يميل الأطفال لأن ينشأوا مثل والديهم، أو بشكل مختلف قليلاً عن وضعهم السيئ، هذا إذا لم يُظهر لهم شخص ما طريقاً آخر. تبرز هنا أهمية إقامة علاقات بين هؤلاء الأطفال وبين أشخاص آخرين يقدرّون الطفل لما هو عليه، أشخاص يساعدون الأطفال ويؤازرونهم على حل مشاكلهم، فلا يدورون في حلقة مفرغة وهم يحاولون حل مشاكلهم بمفردهم. يحتاج الأطفال إلى شخص يستطيع أن يشركهم في نشاطات تزيد من ثقتهم بأنفسهم أيضاً. إن الانشغال بنشاطات غير منهجية (من خارج المنهاج الدراسي)، سواء كان ذلك داخل المدرسة أو في الكنيسة، هو أمر أثبت أهميته الكبيرة في تطوير مرونة الأطفال وقوتهم في استجاباتهم لحياة مليئة بالمشاكل. يتحدث الكثير من الأطفال عن دور ذلك الفرد الإضافي في العائلة، أو صديق أحد والديهم، أو الموظف في مدرستهم، أو شخص آخر يستطيع إحداث فرق في حياتهم. إن تمكين الأطفال من الوصول إلى المصادر التي تسمح لهم بعدم الانشغال بما يحدث في منازلهم، وتمكينهم من مشاهدة كيف يحل البالغون مشاكلهم، والاستفادة من مواهبهم الفردية، إن كل ذلك هو أمر حيوي بالنسبة للطفل الذي يعيش وسط عائلة مضطربة.

يستطيع الأطفال البالغون، إذا ما فكروا ملياً، أن يحدّدوا الأشخاص الذين ساهموا بتعزيز المرونة لديهم، وكذلك نوع العلاقة التي تربطهم هؤلاء الأشخاص. يقتنع طوم أن انشغاله بالنشاطات الرياضية التي تجري في مدرسته الثانوية كان تسليته الوحيدة عمّا يجري داخل منزله، كما كان مصدراً لتقديره لذاته. تصرّ إيلي على استمرارها بزيارة أهل صديقها الذي تعرّفت عليه في المدرسة، وهي تعتبرهم "بديلاً عن أهلها". يعود ذلك إلى أنهم أصغوا إليها، وقدرّوها، وسمحوا لها بالتصرّف كفتاة صغيرة. ويؤمن لاو أن عمه، الذي يصفه على أنه رجل هادئ، هو السذي خصّص ما يكفي من وقته يسمح له بالاستمتاع بحياته. سمح هذا العم لابن أخيه لاو بالمساعدة في الأعمال اليومية التي تجري حول المنزل، حتى إنه سمح له بالانضمام إلى عائلته في نزهاتها القصيرة، وكان يحضر المناسبات التي تقيمها

مدرسة لاو. استوعب لاو من كل ذلك أنه كان ذا قيمة بالنسبة لعمه، وأنه شاب يستحق الحياة. إن ما يبدو شيئاً تافهاً بالنسبة للإنسان الذي يعطي، قد يحدث فرقاً كبيراً بالنسبة للمتلقي.

### المحافظة على المناسبات العائلية الإيجابية

تتحول المناسبات العائلية أحياناً إلى مناسبات مؤذية للأطفال، أو أنها أول ما تُلقى في العائلات المدمنة. ينظر هؤلاء الأطفال بخوف إلى وقت الغداء، أو وقت التوجه إلى النوم. يتم تجاهل شعائر احتفالات عيد القديسين أحياناً، وقد تتحول احتفالات عيد الميلاد إلى مناسبات للشجار، أو أنها تُنسى أو تُغنى. ولا يستطيع الأطفال توقع ما ستكون عليه احتفالات أعياد الميلاد. تتحول احتفالات التخرج في المدارس الثانوية، أو بعض الاحتفالات الدينية، إلى أوقات يسود فيها الملح، بسبب عدم إمكانية تصرف الوالدين بشكل سليم. تبقى هناك إمكانية لإطلاق مناسبات ملائمة عند اجتماع العائلة حول مائدة الطعام، أو عند توجه أفرادها للنوم، كذلك يُمكن إطلاق احتفالات محددة، أو القيام بنزهات. يكتسب أي تحرّك يهدف إلى دعم هذا التوجه أهمية قصوى.

### إعادة رسم الأدوار

تحدثنا في الفصل الرابع عن تعاقب الأدوار، وهي الأدوار التي يتبناها الأطفال، سواء كانت الأدوار المسؤولة، أم المتكيفة، أو المسترضية، أو المعبرة، وهي أدوار تؤدي إلى حدوث الفجوات عندهم. إن الفجوات هي مساحات فراغ نفسية تنتج عن التربية غير المستقرة للأبناء، وعن افتقاد الحدود الملائمة، وكذلك عن الدعم العاطفي. تتداخل مساحات الفراغ هذه مع التطور الاجتماعي للأطفال، وتخلق مشاكل مهمة في فترة البلوغ. تتضمن هذه الفجوات عدم تعلّم الاسترخاء، وعدم معرفة كيفية الاعتماد على الآخرين، وعدم القدرة على تفهّم ما يقوله الآخرون. وعدم القدرة على قيادة الآخرين، وعدم السماح بتلبية احتياجات الذات، بالإضافة إلى مشاكل أخرى في آليات المواجهة. تساهم هذه الفجوات بخلق مشاكل في فن

العيش، لكنها تهيئ الأطفال للزواج من مدمنين (أو مدمنات) عندما يكبرون، أو تدفعهم للانشغال في سلوكيات إدمانية. إن افتقاد آليات المواجهة السليمة يهيئ الفرصة للأطفال للتعرض إلى مشاكل عاطفية.

تبرز الحاجة الملحة إلى إعادة رسم الأدوار عندما نوفر للأطفال فرصة تفهم الإدمان عن طريق التحدث عن القضايا المهمة، وكذلك عندما نعلمهم كيفية تحديد مشاعرهم والتعبير عنها، والانشغال في الوقت نفسه بإنشاء شبكات دعم سليمة.

يجني الأطفال فائدة مؤكدة عندما يتعلمون كيفية تحمل المسؤولية، ويتعلمون التكيف مع ظروفهم، كذلك عندما يسعون إلى المصالحة واسترضاء جميع أفراد عائلاتهم، لكننا نلاحظ مع ذلك أن الفجوات تنشأ بسبب عدم اكتساب الأطفال للتوازن العاطفي. إنهم يتبنون هذه الأدوار بدافع من الحاجة الملحة، ولأنهم يمتلكون حس البقاء، وذلك كي يستطيعوا جلب نوع من الاستقرار لنظامهم العائلي الذي يتميز بفوضوية شديدة. إننا بحاجة إلى مساعدة الأطفال في الوصول إلى حس أكبر من التوازن في مجالات محددة، لكن يتعين علينا ألا نسعى لحرمهم من المزايا الإيجابية التي يتمتع بها أي دور من الأدوار. يجدر بنا أساساً أن نغلق الفراغات الموجودة في هذه الأدوار. يحتاج الأطفال إلى بيئة يستطيعون أن يتعلموا من خلالها المهارات الاجتماعية، وهو الأمر الذي تحرمهم منه آليات البقاء الطبيعية الموجودة عندهم.

إن إعادة رسم الأدوار تعني عموماً تغيير توقعاتنا في ما يتعلق بسلوكيات الأطفال، بالإضافة إلى تغيير سلوكنا تجاههم. يعني هذا التغيير، على سبيل المثال، ألا نسارع بالشعور بالإحباط عندما تلجأ ابنة الثماني سنوات إلى التصرف حسب عمرها، وألا نصرّ عليها أن تصرف مثل طفلة بالغة صغيرة. يتوجب علينا هنا أن نسمح لها بإظهار السلوك الطبيعي الذي ينتهجه ابن الثماني سنوات. يتطلب هذا الأمر الكثير من الصبر. وإذا شاهدنا الطفل الذي يتبنى دور المسترضي يسارع إلى المصالحة (أو الاسترضاء) مرة أخرى، فعلياً أن نعلمه أننا نقدّر طيبة قلبه وأنا نريد أن نُترك لوحدها، وأنا سنتصل بصديق بالغ للتحدث معه عن الموضوع، وذلك بدلاً من التهليل له.

تذكر أن الإقدام على التغيير في أي نظام، حتى لو كان تغييراً إيجابياً، يقابل بالمقاومة عادةً. وإذا اخترت المساعدة في إعادة رسم الأدوار، فليس من المدهش أن يعتمد الأطفال إلى إظهار تشوشهم، واكتئابهم، أو عزلتهم، أو حتى غضبهم. يشعر الأطفال بالمرارة إزاء إجراء تغييرات، لكن هذه المشاعر تبقى طبيعية علينا أن نتوقعها.

نستطيع أن نتوقع قدرًا معينًا من الممانعة من فتاة تبلغ العاشرة من عمرها تشغل بلعب لعبة الوالدة والأخ الصغير، وذلك في حال اقترحت عليها أن تحاول لعب لعبة القفز فوق المربعات مع رفيقائها، يرجع ذلك إلى أنها تعتبر اللعبة التي اقترحتها خارج حدود واقعها كلياً.

يمكننا توقع ثورة مشابهة من الطفل الذي يتبنى دور التكتيف عندما تطلب منه إبلاغك عن غضبه أو ألمه. إن هذا الابن الذي يلجأ إلى مشاهدة البرامج التلفزيونية أثناء انهماك والده المخمور بالصباح والولولة، اعتاد أن لا يُظهر أية علامة من علامات التأثر، لذلك فإنه يعتبر تقاسم مشاعره مع الآخرين عملاً يتعدى قدراته الحقيقية.

إن الفتاة التي اعتادت لعب دور المصلح ومراعاة مشاعر الآخرين، تنظر إلى قضية إعارة اهتمام أكبر لمشاعرها على أنها عمل صعب. إن تركيزها على ذاتها لا يعطيها الارتياح الذي تشعر به عندما تهتم بالآخرين. لم تتعلم هذه الفتاة أن تشعر بالارتياح عندما تبعد عن مسؤولياتها. يتحول هذا الأمر إلى شعور مرعب للتكتيف بالنسبة إليها.

إن إعادة رسم الأدوار هي مهمة صعبة سواء استمر المدمن بشرب الخمر، أو استخدام المواد الإدمانية، أم توقف عنها. يتعين المضي في عملية إعادة رسم الأدوار ببطء، وستكون هذه العملية أكثر فعالية عندما يشترك عدة بالغين بها. نستطيع هنا أن نبلغ الأجداد، وأفراد العائلة الآخرين، والجيران، وموظفي المدرسة، عن الطريقة التي يمكنهم تقديم المساعدة فيها.

لا تهدف عملية إعادة رسم الأدوار هنا إلى تحويل الطفل المسؤول ليصبح غير مسؤول، أو تحويل طفلة متكتفة لنجعلها متصلة، أو تحويل الطفل المسترضي

ليصبح مغروراً بنفسه، لكن هذه العملية تهدف إلى تعليم الطفل أن يوازن بين كل هذه الأدوار. إننا نريد أن يعرف هؤلاء الأطفال الوقت الملائم للاستجابة لمختلف الظروف أو المواقف.

إن تطوير الأطفال لإحساسهم بحرية اختيار أين تقع مسؤولياتهم له أهمية بالغة بالنسبة إليهم. يتعين علينا أن نساعد جميع الأطفال على تقبل مسؤوليات محددة تلقى على عاتقهم، كما يجب علينا مكافأهم بالكلمات المناسبة مقابل إنجازاتهم. يتحمل بعض الأطفال مسؤوليات أكثر من غيرهم، لكن يبقى من المهم جداً عدم السماح لطفل بمفرده أن يصبح كبش فداء، أو أن يضطلع بدور المربي بالنسبة للآخرين. يعني هذا الوضع بالنسبة للطفل الذي يفرط بتحمل المسؤوليات، إعفاءه من ضرورة قيامه بأمور تحمله مسؤولية محددة، وتشجيعه في الوقت نفسه على القيام ببعض النشاطات المسلية التي تناسب طفلاً بمثل سنّه. تستطيع مثلاً أن تتوجه بهذه الكلمات إلى توم: "ستكون جارتنا السيدة براون هنا عندما تصل أختك من مدرستها هذا اليوم، لهذا يمكنك البقاء في المدرسة إذا أردت لتلعب مدة خمس وأربعين دقيقة". يُحتمل أن تحمل عملية تغيير الأدوار معها توسيع مجال المسؤولية، ولعلها تعني أيضاً تكليف أشخاص آخرين تقاسم أعباء دور الطفل المسؤول، وهو الدور الذي كان يتحمله وحده في السابق.

إن توسيع مجال المسؤولية قد يحمل معه توفير حاضنة، حتى لو تمتع ابن العاشرة بنفس القدرات تقريباً التي تتمتع بها حاضنة بعمر الخامسة عشرة. يعني هذا الوضع أيضاً أن يستيقظ الوالد قبل خمس وعشرين دقيقة في الصباح ليتمكن من تحضير السواء الحافظ للحرارة. وينقل هذا الوضع مسؤولية تحضير طعام الغداء إلى الشخص البالغ، بدلاً من الطفل الذي يبلغ الثانية عشرة من عمره. يحتاج الأطفال إلى دعمك ومساندتك وتشجيعك لإنشاء الصداقات والانشغال في النشاطات المدرسية التي تقام خارج الدوام الدراسي بهدف اللعب. يتعين علينا مساعدة هؤلاء الأطفال من أجل تخصيص الوقت الكافي للعب والضحك.

يبقى أن نتنبه كي لا نقلل من أهمية المسؤولية إذا كنا نتعامل مع الأطفال المسؤولين. نستطيع بدلاً من ذلك أن نشدد على أهمية جوانب معينة من

شخصياتهم، وهي الجوانب التي لم تتحقق بعد. تتضمن هذه الجوانب لغوية. اللعب واللهو، والقدرة على الاعتماد على شخص آخر، وإدراك أنه لا يتوجب عليهم معرفة كل الأجوبة. يتوجب علينا إعلامهم أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء. يستحق الأطفال المسؤولون الاعتراف بأعمالهم، ليس فقط عندما يذنبون أقصى ما بوسعهم، وعندما يلعبون دور القادة الأقوياء، لكن يجب الثناء عليهم أيضاً عندما يضطرون إلى القيام بمهام أخرى تبعدهم عن الأدوار القيادية، مثل اللعب ضمن فرق من دون أن يكونوا قادتها.

يجدر بنا ألا ننسى أنه في الوقت الذي يُظهر فيه هؤلاء الأطفال ميزات قيادية، يمكننا اعتبار هذه الميزات سليمة في حال عدم تبنيها باعتبارها قضية حياة أو موت. تقع علينا مسؤولية تعزيز حاجة الأطفال الطبيعية للمشاركة مع الآخرين والاعتماد عليهم أحياناً، وذلك عند اضطرارهم إلى اتخاذ قرارات والعمل على مشاريع معينة. يجدر بنا أن نعلمهم أنهم بالرغم من أنهم فتيان متألقون وبارعون، فإنهم ما زالوا كذلك فتية صغاراً. يحتاج الناس من كل الأعمار إلى المساعدة، والنصح، والإرشاد في محطات مختلفة من حياتهم، لذلك فمن الأفضل أن نقرن الكلمات بالأفعال.

نورد في ما يلي السلوكيات الداعمة التي نوصي باتباعها مع الأطفال المسؤولين:

- انتبه للأوقات التي لا يستطيع الأطفال فيها أن يحققوا إنجازات
- اُكّد على قيمة الطفل الجوهرية، وحاول أن تفصل ما بين إحساسه بقيمته الذاتية، وبين إنجازاته
- دع الطفل يعلم أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء
- شجّع الطفل على اللعب

يجدر بنا تشجيع الأطفال الذين لا يفرطون بتحمّل المسؤوليات على أخذ المخاطر والقرارات بأنفسهم. يتوجب على هؤلاء أن يتعلموا الثقة بعمليات أخذ القرارات عندهم. يتعين عليهم أيضاً أن يعرفوا أنك ستساندهم وتتابعهم إذا ما اتخذوا قراراتهم. تستطيع أن تبدأ بالمواقف غير الخطرة، التي تحمل أقل ما يمكن من العواقب السلبية. تشتمل هذه المواقف على تحديد أية برامج تلفزيونية ينبغي

مشاهدتها، وما هي أنواع الأطعمة التي يتوجّب تناولها وقت العشاء، وكيفية تنفيذ مشروع ما. يتوجّب على هؤلاء الأطفال أن يتعلّموا الشعور بالرضا عن أنفسهم نتيجة إنجازاتهم وقراراتهم التي اتّخذوها بأنفسهم، وليس بسبب سعيهم إلى نيل رضا الآخرين. يجدر بنا أن نتذكّر هنا أن الطفل المسترضي سوف يسارع إلى اتّخاذ القرارات إذا كان ذلك ضرورياً للحصول على رضا الآخرين. يبقى مع هذا أن الهدف ليس أن ينال الأطفال رضا الآخرين، لكن الهدف هو غرس القدرة على اتّخاذ القرارات السليمة في نفوسهم، وتعليمهم المهارات التنظيمية، وتعويدهم على حل المشاكل.

يحتاج الأطفال المسؤولون إلى تعلّم ميزات التكيف، بينما يتوجّب تعليم الأطفال المتكيفين والمصلحين حس القيادة. يميل الأطفال المسؤولون إلى تعلّم التكيف فقط عندما يجدون أن الآخرين قادرين ومستعدون لتقديم الإرشاد والتوجيه. يُذكر أن الأطفال المسؤولين لن يجازفوا بالتخلي عن المراكز القيادية حتّى يظهر الآخرون رغبتهم في ذلك.

ستحتاج أثناء عملك في مساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم والتشارك بها مع الآخرين، إلى تمضية وقت أكثر مع الطفل المسترضي، وذلك كي تعزّز واقع أنه ليس مسؤولاً عن مشاعر الآخرين. تستطيع الزوجة، مثلاً، التي تبكي لأن زوجها وجّه إليها كلاماً مسيئاً، أن تُخبر طفلها أن مشاعرها قد جُرحت، وأنها حزينة، لكنه ليس مسؤولاً عن حزنها. يتعيّن على هذه الزوجة أن تُفهم طفلها هذا أنّها بخير، لكن مشاعرها فقط هي التي تأذت.

يتوجّب على الأطفال المصلحين أن يتعلّموا اللعب، وكذلك الأمر بالنسبة للأطفال الآخرين الذين يتبنّون أدوار البالغين. يحتاج هؤلاء الأطفال إلى الكثير من التشجيع، كي يعرفوا أنه لا بأس من تلبية احتياجاتهم. يتقدّم الأطفال المصلحون نحو استقرار أكثر عندما يعرفون أن الآخرين يظهرون تفهماً وحساسية تجاه مشاعرهم التي تظهر في المنزل.

إننا ننصح باتّباع هذه السلوكيات المشجعة مع الأطفال المتكيفين:

- قم بالاتصال مع الطفل مباشرةً من أجل التعرف أكثر عليه باعتباره فرداً مستقلاً

- حدّد نقاط القوة، والمواهب، والإبداع التي يتمتّع بها الطفل وشجّعها
- أدخِل الطفل في عملية اتخاذ القرارات، مع إعطائه خيارات ناجحة ومؤكدة
- ننصح كذلك باتّباع هذه السلوكيات المشجّعة مع الأطفال المسترضين:
- ساعد الطفل على التركيز على نفسه (بدلاً من التركيز على الآخرين)
- ساعد الطفل على اللعب
- أطلب منه تحديد مشاعره، وأسأله عن مشاعره تجاه وضعيات الأشخاص الآخرين، وذلك أثناء قيامه بمساعدة غيره من الأطفال
- دع الطفل يشعر بقيمته الحقيقية فاصلاً تلك القيمة عن الرعاية التي يقوم بها بالنسبة للطفل المعبّر يتعيّن عليك أن تدرك أن هذا الطفل يُظهر سلوكاً غير مقبول بسبب: 1) مشاكل عائلية، 2) عدم قدرته على تلبية احتياجاته، 3) عدم معرفته بكيفية تعريف الآخرين بالأشياء التي يطلبها. يلاحظ أن الأطفال المعبّرين يُظهرون الكثير من المسؤولية والحساسية تجاه الآخرين، لكنهم يجدون أن تصرفهم هذا لم يجلب لهم الارتياح. تتمثّل عاقبة عدم ارتياح هؤلاء بظاهرة التمرد من أجل التمرد، وهو الوضع الذي يستخدمونه للتخلص من آلامهم. يُذكر أن الأطفال المعبّرين يمتلكون القدرة على القيادة، وباستطاعتهم الاستجابة بحساسية تجاه الآخرين، وذلك عند تواجدهم في البيئة الملائمة لهم. يجدر هؤلاء الأطفال أن يتعرّفوا على متنفس جديدة وناجح لغضبهم، وهم يحتاجون إلى التشجيع والاستقرار المستمرين في حياتهم.
- إننا ننصح باتّباع هذه السلوكيات المشجّعة مع الأطفال المعبّرين:
- دع الطفل يعرف متى يكون سلوكه غير ملائم
- ربّت على كتف الطفل مشجّعاً له عندما يتحمّل مسؤولية أمر ما
- طوّر بعض التعاطف مع الطفل
- ضع حدوداً وقدم تفسيرات واضحة عن مسؤوليات الطفل، ووضّح له الخيارات والعواقب



### البيت العفيف

حتى لو كان المدمن قد توقّف عن شرب الخمر ويبدو صاحياً، لأنه لم يعد يعيش مع عائلته بسبب الانفصال، أو الطلاق، كما أنه لم يعد يخاف من الموت، إلا أنّ الأنماط السابقة لا تتوقّف عن الظهور. بمجرد توقف السلوك المعبر الواضح، أو بسبب أنه لم يعد ملحوظاً. لا يدرك الأطفال الحاجة إلى التغيير من تلقاء أنفسهم. يؤمن الناس بسذاجة أنه إذا توقف السلوك الإدماني، أو إذا ترك المدمن عائلته، فسيصبح كل شيء على ما يرام.

أتذكّر دائماً تلك الفتاة التي تبلغ التاسعة عشر من عمرها، والتي أبلغتني أنها تستمرّ بالكذب بشأن أحداث تافهة. طوّرت الفتاة هذا النمط في محاولة منها لفرض نوع من الاستقرار على منزل يسيطر عليه الإدمان على الخمر، والعنف الشديد. أخبرتني هذه الأشياء بعد أن مضت ثلاث سنوات على غياب والدها المدمن عن المنزل (نتيجة الطلاق). أضافت أنها لم تكن واعية لنمطها في الكذب حتى وقت قريب جداً، وذلك عندما واجهها شخص ما بسلوكها. يكمن أحد الأسباب الكامنة وراء عدم تغيير أفراد العائلة طرقهم السابقة، أي بعد توقف المدمن عن شرب الكحول، أو مغادرته للمنزل، هو أن هؤلاء نادراً ما يدركون أنهم تأثروا بطريقة عكسية.

أخبرني أحد المدمنين السابقين، وهو يبلغ الثالثة والأربعين من عمره، أنه حتى بعد مرور ست سنوات على امتناعه عن الشرب، لم يتحدّث مرة واحدة مع أطفاله حول قضية الإدمان على الكحول، أو التأثيرات التي تركها هذا الإدمان على العائلة. شرح لي الرجل أن يشعر أنه أكثر قرباً من أولاده (ولدين بالغين في أوائل العشرينيات من أعمارهم، وولد آخر في الخامسة عشر من عمره) ومع ذلك فهو يشعر أن الكثير من الأمور قد بقيت من دون مناقشة. يدرك هذا الرجل التأثير السلبي الذي تركه إدمانه على العائلة، لكنه لا يعرف كيف يفتح أولاده بهذه المشكلة الموروثة عن الماضي.

تصعب كثيراً إثارة هذه القضايا الحساسة مهما طالّت السنون. تتزايد صعوبة

حل ومواجهة هذه المشاكل مع الأيام، لذلك يصعب تجاوز تلك المشاعر المؤلمة. يخلق اللجوء إلى عزل هذه المشاعر مسافةً بين أفراد العائلة، ويطيل زمن انقطاع الاتصال بينهم. إن القدرة على الإنكار تبقى مرشحة للاستمرار، إلا إذا استطاع الأبناء التحدث عن مشاعرهم، أو عن الأحداث التي جرت في ما مضى من حياتهم. تبقى القدرة على الإنكار عاملاً ثابتاً إلا إذا بذلت العائلة جهداً خاصاً لتغيير الأدوار، والقوانين العائلية القديمة. يتوجب في هذه الحالة عدم وجود أسرار عائلية بين أفراد العائلة. ويستطيع أفراد العائلة أن يشعروا بتقارب أكثر إذا ما اتحدوا مجدداً نتيجة عملية شفاء الوالد المدمن، ستصبح الحياة العائلية أفضل إذا ما تمت مناقشة المشاكل الماضية والحاضرة بطريقة منفتحة وصادقة.

إذا ما انشغل أفراد العائلة في عملية الشفاء قبل وصول المدمن إلى حالة صحو دائم، يصبح من المهم أن يستمروا بمتابعة برنامج الشفاء حتى بعد يصبح الشخص المدمن نظيفاً من الإدمان وصاحياً. يستغرق تطوير نظام الإنكار سنوات عديدة. يلجأ أفراد العائلة إلى التوقف عن معالجتهم التي بدأوا بها، ثم يعودون إلى أفكارهم القديمة القائمة على الإنكار، حتى بعد أن يعتقدوا أن الأسوأ قد ولى. بما أن المدمن قد بدأ بطلب العلاج. أتقن أفراد العائلة، وكذلك الشخص المدمن، عملية الإنكار وطوّروا نظامها عبر السنين، لكن إلغاء هذا النظام لا يستغرق أعواماً عديدة بالضرورة، إلا أن عملية الشفاء ينبغي أن تكون عملية مستمرة.

يتوجب على كل أفراد العائلة أن يعرفوا شيئاً عن برنامج الشفاء الذي يتبعه المدمن. يُذكر أيضاً أنه من المفيد جداً أن يلقي الأشخاص المعتمدين على المواد الكيميائية، مساعدةً من أشخاص آخرين مثلهم وصلوا إلى الشفاء. يشتمل برنامج الشفاء عادةً على اجتماعات مثل تلك التي تعقدها جمعية الكحوليون/المجهولون، وعلى اجتماعات برنامج علاجي لما بعد العناية، أو اجتماعات جمعيات داعمة أخرى. يحتاج معظم الأشخاص الذين وصلوا إلى مرحلة الشفاء أن يحضروا مثل هذه الاجتماعات مراراً، وعلى الأخص في المراحل الأولى من عملية الشفاء.

كان مايك في الثانية عشرة من عمره عندما بدأ والده بالتخلص من عادة شرب الخمر. كان قد طوّر القليل من الإنكار لديه في ما يتعلق بقضية إدمان

والده شرب الخمر، لهذا تحمّس كثيراً عندما بدأ والده حضور برنامج للمعالجة. بعد عودة والده إلى المنزل أبلغ مايك المجموعة الاستشارية أن "كل شيء رائع". ظهرت الابتسامة على شفتيه وبدأ أنه لا يعاني من أية مشكلة في العالم، مع أنني أعرف شخصياً أن والده كان يشرب الخمر منذ أن أبصر ابنه النور. ظن الفتى أنه بسبب تخلص والده من عادة شرب الخمر فإنه سيصحو ولن يكون مخدراً إطلاقاً. وأيقن أن الوالد سيقوم باكتشاف ابنه الذي يبلغ الثانية عشرة من العمر، ذلك الابن الذي يعرف القليل عنه. لم تتحوّل حياة مايك إلى حياة وردية، وقالت والدته إنه يعاني من صعوبات في المدرسة. واجهت الفتى ذات يوم مباشرة، وقلت له: "الأمور ليست على ما يرام يا مايك. أليس كذلك؟" أجابني: "على العكس، إنها على ما يرام". قلت له: "لا، يا مايك. الأمور ليست على ما يرام. لا تتحمّس الأمور، حتى لو أصبح الوالد صاحباً وتخلّص من عادته في شرب الخمر". قال لي مايك أخيراً (وكانه يروي لي فيلماً): "وجدت صعوبة في فهم السبب الذي يدفع والذي لحضور الاجتماعات كل ليلة، وسبب غيابه عن المنزل". امتلك مايك توقعات كثيرة، وكان الكثير منها مجرد تخیلات، ومنها أنه سيتمكّن من تمضية الكثير من الوقت مع والده بعد أن شفي من عادة تناوله للخمر. لم يفهم مايك أن والده مشغول جداً بحضور اجتماعات الكحوليون المجهولون، وهذا يفسّر تمضيته للقليل من الأوقات في المنزل، حتى أقل مما كان يفعل عندما كان يشرب الخمر. لم يتفهّم مايك هذا الواقع الجديد، لذا أصبح مشوّش الفكر وغاضباً جداً. عاد الفتى إلى نظامه الإنكاري من أجل حماية نفسه من المشاعر التي كان يحسّ بها.

احتاج والد مايك بالفعل إلى حضور كل تلك الاجتماعات. ولا يكفي هنا أن يقوم المرشد بتفسير هذه الحاجة للأطفال والأزواج. احتاج مايك إلى والد يتشاطر وإياه المشاعر المتعلقة بتلك الاجتماعات، ولمشاركته في أفكاره بخصوص التخلص من شرب الخمر. إذا ما وجد الوالدان أنهما بحاجة إلى قضاء وقت بعيداً عن أسرهما من أجل حضور الاجتماعات، فيتعيّن عليهما شرح هذا الأمر للعائلة وشرح مدى أهمية وضرورة هذا الجزء من برنامج الشفاء بالنسبة لهما. يتوجّب على والد مايك بالإضافة إلى ذلك أن يجد طرقاً للتواصل مع ابنه.

واجهت شارون وضعاً مماثلاً مع أولادها، لكنها اكتشفت أنها إذ أُخبرت أولادها الأمور التي تتلقاها من كل اجتماع، وإذا حرصت على تناول طعام نداء معهم، وإذا ما حرصت كذلك على أن تتمنى لهم ليلة سعيدة قبل توجيههم إلى النوم، وإذا ما حددت وقتاً خاصاً مدته ساعتان يومياً من وقتها لكل ولد من ولديها، فإنها لن تكون مضطرة إلى تقليص عدد الاجتماعات التي تحضرها، ولن تشعر بالذنب بشأن تربيتهما لأولادها.

أقول للقارئ العزيز، سواء كان والدًا، أو أختًا، أو صديقًا، أو قريبًا للعائلة، أو معالجًا، إنه توجد أوقات لا نستطيع فيها تغيير البيئة التي ينشأ الأطفال فيها، لكننا نستطيع تغيير الأفكار التي يؤمن بها الطفل عن ذاته. يُذكر أنه من الأولويات القصوى أن نبادر إلى مساعدة الأطفال على تفهم ما هي الأشياء التي يتلقاها الآباء، وأنهم ليسوا سبب المشاكل. إن مساعدتهم على فهم أن والدهم (أو والدتهم) يعاني من الإدمان، ولا خيار له فيه، وتفهم مدى حبه لعائلته هو أمر هام أيضاً.

إننا لا نرغب أن يعمم الأطفال للعالم الأشياء التي يتعلمونها في المنزل، وهي الأشياء المتعلقة بالقوانين والقواعد العائلية السيئة. يُحتمل أحياناً أن يكون ابن العاشرة بمثابة البالغ في منزله، لكننا إذا تمكنا من مساعدة ابن العاشرة هذا كي يتصرف بحسب عمره خارج المنزل، فإننا بذلك نساعد هذا الطفل على النمو بنضج أكبر.

يتوجب علينا مساعدة الأطفال كي يتجاوزوا الحاجة للخضوع إلى العلاج، ومساعدتهم كي لا يتهربوا من مشاعرهم. يتوجب علينا أيضاً أن نساعدهم على تطوير مهارات حل المشاكل لديهم. ويقع على عاتقنا أن نساعدهم كي يعرفوا أنهم جديرون بقيمهم. يبدو هذا الكلام كأنه يتطلب الكثير، لكننا إذا كنا على استعداد لتزويد الطفل بالمعلومات المتعلقة بالإدمان، وتعزيز ثقته بمشاعره، وتقديم المساعدة له في حل مشاكله، وتوضيح قضايا حمايته، وكذلك تسهيل حصوله على نظام مساندة أكثر فعالية، فعند ذلك نكون قد ساهمنا فعلاً بتكوين طفل أكثر مرونة يتمتع بخيارات أوسع بكثير، وهي الخيارات التي تتعلق بطريقة عيشه لحياته.

## الفصل التاسع

### استخدام الوسائل المتاحة

على الرغم من المعلومات التي نكتسبها عن تأثيرات الإدمان على الحياة العائلية، وما تسببه من ألم بالنسبة للأطفال البالغين، إلا أننا نلاحظ ميلاً لدى بعض الأشخاص ليقولوا: "أجل، لكن... أجل، لكن... لكن... لم يكن الأمر سيئاً إلى هذا الحد. أجل، لكن... لا يستطيع أحد أن يفهم الأمر على حقيقته. أجل، لكن... مرت اليوم سنوات على غيابي عن المنزل ولسنوات. أجل، لكن... إنني أحبّ والديّ فعلاً".

صحيح أنه يوجد دائماً شخص ما قد عانى أكثر منك، أو لديه قصة مرعبة أكثر من قصتك، لكن ذلك لا ينفي حزنك وخسارتك. هناك دوماً أشخاص يفهمون مشكلتك فعلاً، وهذا الأمر لا يتعلّق بعمرِكَ. إنك لا تخون والدتك، أو والدك، أو عائلتك، إذا ما عرفت حقيقتك وامتلكتها. وإذا كان هناك من وجود لفعل الخيانة فإنه يأتي من جانب المرض (الإدمان)، والاضطراب الذي يسببه الإدمان للعائلة. يتعيّن عليك أن تعرف أنك ستقدم على خيانة ذاتك إذا لم تسمح لنفسك بالشفاء. إنك تستحقّ أن تتخلّص من الألم الذي عانيتَه في الماضي، وتستحقّ أيضاً أن تكف عن العيش حسب القواعد التي يضعها الآخرون لسببٍ بسيط: أنت تمتلك خياراتك فعلاً.

نأتي الآن إلى المقاومة التي تلقاها هذه الدعوة: "أريد أن أشفى من الإدمان فعلاً، لكن أريد أن يتمّ ذلك من دون ألم. شكراً لك"، أو "أريد أن أشفى، لكنني أفضل أن أقوم بذلك بنفسِي".

أتفهم كل هذه الأمور بالفعل، لأنني كنت طفلة بالغة في ما مضى. تخيّل معي للحظة واحدة عمق الآلام والأحزان التي تشعر بها على ألها ربح عاصفة قوية. إذا احترت أن تقف وأنت تشدّ ركبتيك وكاحليك معاً، ووقفت مستقيم الظهر

مسدلاً ذراعيك على جانبيك في مواجهتك لهذه الريح العاصفة، فعند ذلك سوف تفقد توازنك بسهولة. لكنك إذا كنت ذكياً بما فيه الكفاية كي تدرك هذه الحقيقة، فإنك ستبحث عن ملجأ. يسارع معظمنا للاحتماء بهذا الملجأ عن طريق العمل، والعلاقات، والمخدرات أو الكحول، أو الجنس، أو الإفراط بإنفاق المال. تخيل الآن أنك ستتحني إلى الأمام مباعداً ما قدميك، ومحنياً ركبتيك، ومبعداً ذراعيك قليلاً عن جسدك، فعند ذلك قد تجد نفسك تتمايل قليلاً في وجه تلك الريح القوية، لكنك لن تضطرب إلى الهرب، ولن تفقد توازنك. وستمتلك في هذا الوضع إمكانية إيجاد القوة الكافية التي تبقيك واقفاً في وجه الريح.

يُحتمل أيضاً أن تمتلك القدرة على البقاء واقفاً بفضل مساندة ومساعدة الآخرين، هذا بالإضافة إلى امتلاكك للتوازن والمرونة. إن العيش وسط عائلة مدمنة، أو مضطربة، يعني العيش حياة العزلة التي لا بد وأن تكون عانيت طويلاً منها. ألا تستحق الآن أن تسمح للآخرين بأن يكونوا جزءاً من عملية شفائك؟ سيضيء هؤلاء لك الطريق، وسيوفرون ملاذاً لك حينما تصعب عليك عملية الشفاء هذه.

إذا أخذت المبادرة لتبدأ اتصالك الأول مع وسيلة من الوسائل المتاحة، فتكون بذلك قد أقدمت على خطوة كبيرة جداً. إن عملية تناولك الهاتف، وطلبك الرقم، ثم طلب التكلم مع شخص يستطيع مساعدتك، لا تستغرق سوى ثوان قليلة. لا بد أن العملية التي انتهت بقيامك بالاتصال لطلب المساعدة، قد تركت ثقلها نفسياً وجسدياً، عليك وعلى عائلتك. أقصد بذلك جدالك مع ذاتك، والتغيرات التي خبرتها في مزاجك، ومحاولتك إقناع نفسك أنك تستطيع معالجة المشاكل وحدها، وبعد ذلك الحلقة التي لا نهاية لها والمستمرة للاكتئاب، والغضب، والأمل، ومشاعر الذنب. ينتظر الكثيرون نتيجة لذلك شهراً، وربما أعواماً، قبل أن يطلبوا المساعدة، لكن عليك ألا تنسى أبداً أنك تستأهل إجراء هذه المكالمة.

تنوّع الوسائل والمصادر المتاحة المخصصة لقضايا الطفل البالغ. وتوجد كتب كثيرة تعالج تحديداً قضية إدمان الطفل البالغ، كما توجد كتب أكثر تعالج عملية التخلص من الألم الذي تعانيه العائلات المضطربة. تنتشر هذه الكتب في الأقسام

المختصة بعلم النفس، أو أقسام المساعدة الذاتية في المكتبات الكبرى. توجد أيضاً مواقع متخصصة على شبكة الإنترنت مخصصة لقضية الإدمان.

تبرز مجموعات التعليم الذاتي من بين مؤسسات الخدمات المتوفرة للجميع بغض النظر عن الأوضاع الفردية. إننا نفتقد في هذه الأوقات انتشار اجتماعات الخطوات الاثنتي عشرة المخصصة لقضايا الأطفال البالغين، والتي كانت كثيفة في سنوات الثمانينيات، والتسعينيات من القرن الماضي، لكن لعلك ستجد مجموعة مماثلة في منطقتك. وتستمر جمعية الكحوليون المجهولون بنشاطها الحيوية في كل مناطقنا. يشتمل برنامج عمل هذه الجمعية للمساعدة الذاتية على برنامج يستند على اثنتي عشرة خطوة. يستقبل هذا البرنامج عائلات وأصدقاء المدمن على الكحول أو المخدرات، لكنه يستقبل أيضاً الأطفال البالغين بالتأكيد. إذا ما تكوّنت لديك رغبة للتوقف عن شرب الخمر، أو تناول المخدرات، أو كنت تعتقد أنك تعاني من اضطراب له علاقة بالطعام، أو الإسراف بإنفاق المال، أو الإدمان على الجنس، فستجد أيضاً برامج اثنتي عشرة خطوة المخصصة لمعالجة كل هذه القضايا.

لا تشتمل مجموعات المساعدة الذاتية على مستشارين متخصصين، وهي لا تقوم بتوثيق مشكلة الشخص المعني. يُذكر أن كل هذه البرامج هي مجانية لكل الذين يرغبون بالمشاركة فيها. تتألف هذه المجموعات من أشخاص يعانون من مشكلة مشتركة ويتطلعون إلى حل مشترك، وهي تشكل طريقة لمساعدة أنفسهم، وللإشتراك بمساعدتهم لبعضهم بعضاً.

أثبتت هذه المجموعات أنها وسائل مساعدة جداً لملايين الأشخاص. توفر هذه المجموعات فرصة للأطفال، والشركاء، والأزواج، أو الشخص المدمن، وذلك من أجل التوصل إلى فهم أفضل للمدمن، ولكيفية تأثير هذا الإدمان على حياة المدمنين. تقدّم هذه المجموعات برنامجاً للشفاء يسمح لكل فرد باتخاذ مشاعر أكثر إيجابية تجاه ذاته، كما تساعد، أيضاً على الاستمرار بعيش حياة أكثر إنتاجية. تقدّم مجموعات المساعدة الذاتية فرصة للأشخاص المشتركين كي يدركوا أن تجاربهم ومشاعرهم ليست فريدة من نوعها، لكنها تشبه في الواقع مشاكل أخرى يعاني منها كل فرد في المجموعة.

يتلقّى كل مشترك المساندة والتفهم من المجموعة، التي تقدّم له برنامجاً بسيطاً يشتمل على إرشادات تهدف إلى فهم موضوع الإدمان، ويتلقّى كذلك خطوات محدّدة لتطوير قواه وقدراته، والمحافظة عليها. تفتح هذه المجموعات فرصاً متنوعة للتفاعل الاجتماعي، وتشكّل مصدراً قيماً لتبادل المعلومات بين النظراء الذين يعانون من المشكلة نفسها.

تبرز سمة توحّد جميع المشتركين في هذه المجموعات، وهي أنها تطبّق قاعدة تجاهل الأسماء. هذا الأمر يعني أن هويتك ليست مهمة، كما درجت العادة على عدم استخدام اسم العائلة للمشاركين. ولا تعطي هذه المجموعات أهمية لثروتك أو لموقعك الاجتماعي، وأنت بذلك تُعتبر مساوياً لرفاقتك الذين يعانون من المشاكل نفسها التي تعانيها أنت. تتمكّن المجموعة بهذه الطريقة من توفير بيئة حساسة لا تصنّف أحداً، حيث يتمكّن الأطفال، والأزواج، والأصدقاء، أو الأشخاص المدمنون، من التحدث عن مشاكلهم التي عانوا منها، وكذلك يمكنهم التعبير عن مشاعرهم علناً.

إذا كنت مقتنعاً أنك تعاني من مشكلة بسبب الإدمان، فستجد أن مجموعات الاثنتا عشرة خطوة هي مصدر مساعدة لك، لكنك قد تحتاج إلى برنامج محدّد للمعالجة. تعتمد معظم هذه المؤسسات إلى تنظيم قوائم بمعلومات عن الإدمان، تتضمن وكالات متخصصة مستعدة لمساعدتك.

أنا مسرورة لأن والدي لم يعد يشرب الخمر، ولأنه يتحدّث معي. أنا أفهمه أفضل الآن، وأحبّ أيضاً أعضاء الكحوليون المجهولون، لأنهم لا يستبعدون الأطفال. نحن نشارك الكحوليون المجهولون في العديد من نزواتهم، وأنا أتسلّى برفقتهم أكثر من مما أتسلّى مع مجموعة من الكبار المجهولون!





تتنوع الخيارات أثناء اختيار المصادر والوسائل المتاحة. ويستطيع لأشخاص المدمنون أن يتخلصوا بواسطتها من عادة الإدمان، ويستطيع أفراد العائلة أن يتعافوا. لكن عليهم أولاً أن يطلبوا المساعدة.

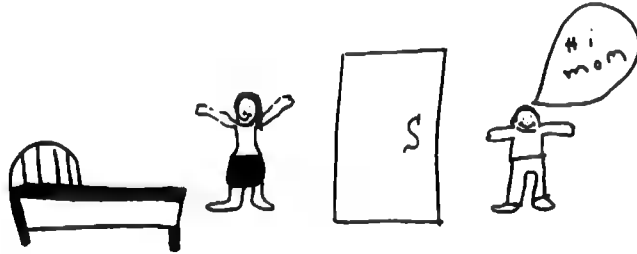
وجد كثيرون من الذين تأثروا بالإدمان أن المعالجة النفسية تمكن من حل التعقيد الموجود في حياتهم. لكن كيف تعرف أنك واحد من الذين يستطيعون الاستفادة من العلاج، بدلاً من الاكتفاء بالقراءة، أو المشاركة بمجموعة المساعدة الذاتية التي تختارها لوحدها؟

يتوجب عليك أن تثق بمفهوميتك عندما تصل إلى تقرير ما إذا كنت ستستفيد من المعالجة النفسية أم لا. أود أن أقترح عليك بشدة أن تختار هذه المعالجة إذا كنت:

- تعاني من دلائل الاكتئاب.
  - منشغلاً في اتباع غط معين من أنماط السلوكيات المدمرة للذات، التي تتراوح ما بين لعب دور الضحية في العلاقات التي تبنيها (علاقات أليمة ومتكررة) وصولاً إلى السلوكيات الإدمانية.
  - قد حاولت أن تحدث تغييرات بناءة في حياتك وفشلت في ذلك.
  - تمتلك سجلاً حافلاً بالإساءات الجسدية أو الجنسية.
- يتعين عليك أن تحدد معالجاً اختصاصياً في منطقتك متفهماً للإدمان، أو للأنظمة العائلية المتعلقة بالإدمان. إذا كنت عاجزاً عن تحديد مثل هذا الشخص فيمكنك الاتصال بوكالة محلية تهتم بقضايا الإدمان، ثم تطلب منها إحالتك إلى الجهة الملائمة لك.

والدتي بدالة أفضل الآن،

وأنا أشعر مثلها من دبا والدتي



## وسائل مساعدة الأطفال

يكبر الأطفال الذين يترّبون وسط أجواء الإدمان، من دون أن يمتلكوا القدرة على التعبير عن أفكارهم أو مشاعرهم الحميمة مع أقرب أصدقائهم. إنها لطريقة موحشة ومنعزلة للعيش. تستمرّ هذه العزلة حتى مراحل متقدمة من العمر لأن أحداً لا يفهم الصدمات التي تعرّضوا لها، ولأن أحداً لا يريد تخصيص الوقت للتحديث مع هؤلاء الأطفال. يمتلك الأشخاص الذين يعيشون خارج دائرة العائلة المباشرة، خوفاً طبيعياً، ولعله خوفٌ مبرّر، من التدخل في شؤون العائلة. تلجأ العائلة إلى حل المشاكل الناشئة ما بين الآباء والأطفال بخصوص اللباس، والمال، أو السلوك، ضمن محيطها. ويتلقّى الغريب الذي يتدخل بانحياز في هذه الأمور وطأة المشاعر الملتهبة بعد أن يكون أفراد العائلة قد قرّبوا شقة الخلاف في ما بينهم.

لكن الإدمان ليس بتلك المشكلة البسيطة.

إن الإدمان هو مرض متنامٍ، وإذا لم يُعالج فلن تتحسن حال المدمن، بل سيصبح أسوأ. إن التحالف مع الطفل هو أول خطوة باتجاه شفاء الطفل ووالديه. يتوجّب على الشخص الذي يريد لعب هذا الدور أن يلعب دور المستمع، أي أن عليه أن يصغي، ثم يوجّه النصيح والمساعدة على تثبيت مشاعر الطفل. لعلك لن تقدر على تغيير الوضع القائم في المنزل، لكن يمكنك أن تكون مصدراً حيوياً في مساعدة الأطفال على تحمّل الضغوط الناتجة عن حالة التشوش الموجودة في عائلاتهم. تستطيع تقديم الإرشاد كلما بدا ذلك مناسباً، لكن عليك أن تتذكّر أن أفضل توجيه هو ذلك الذي يعطيه اختصاصي مؤهل للمساعدة.

لا يعي الأطفال توفر الوسائل المساعدة إلا نادراً، وهم يشعرون أنهم مشلولون نتيجة عجزهم عن التحرك من تلقاء أنفسهم. يميل الطفل إلى متابعة العلاج مع وسيلة من الوسائل إذا ما أقدم شخص موثوق به على اقتراح هذا الحل البديل، وإن أمكن يستطيع هذا الشخص تحديد الوسائل المتاحة. إن أي شيء يفعله الشخص لمُدّ جسور الاتصال سيساعد الطفل في الحصول على مساعدة أكبر.

يتصل الأطفال مع أشخاص يلعبون أدواراً متنوعة في حياتهم، الآباء، الأقارب، الأصدقاء، الجيران، الأساتذة، المستشارون، الأطباء، والقضاة. يستطيع هؤلاء، كلٌّ في موقعه، تقديم مختلف أنواع المساعدة والدعم. يُذكر أنه كلما قدّم هؤلاء الأشخاص أنفسهم بصفّتهم مصادر عليمّة وماهرة، كلما اتّسع مجال فرص المساعدة الكبيرة المتوفرة للأطفال، سواء الصغار في السن، المراهقين، أو البالغين.

أتمنى ألاّ يستهين الناس بمدى الفرق الذي يمكنهم إحداثه في حياة الطفل، بغض النظر عن مدى سوء الذي يبدو عليه الوضع. إن الرابطة التي يقيمها الطفل مع الشخص الذي يراعاه هي إحدى أهم العوامل التي تفسّر السبب الذي يمكن بعض أطفال العائلات المضطربة من تطوير نقاط قوة، بينما يعجز الآخرون عن ذلك. إن ذلك الشخص عادةً ما يسمح للطفل أن يتصرّف بحسب عمره، ويصرفه عن أن يكون طفلاً بالغاً، إنه يعتمد إلى تصديق ذلك الطفل والإصغاء إليه. يقول ذلك الشخص، إما بالكلمات أو بالسلوك: "أنا أهتم" و"أنت مهم بالنسبة لي". يسمح هذا النوع من العلاقات للطفل بغرس مفهوم قيمته في أعماقه، ويرفض نتيجة لذلك سلوكيات العار والمفاهيم التي ورثها عن حياته العائلية المضطربة.

شعرت فانيسا، التي هي الآن بعمر الثالثة والثلاثين، بدافع قوي للبحث عن مستشار كان قد عمل معها عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها. اعتاد والدا فانيسا في ذلك الوقت العيش في الشوارع، أما هي فوُضعت في بيت لمجموعة لمدة ثلاثة أشهر تقريباً. أرادت فانيسا أن تشكر هذا المستشار. سألتها المستشارة عما تتذكره من استشاراتها بالتحديد فأجابت: "لا أتذكر ما فعلته لي، لكنني أعرف أنك أحببتي وقتها".

لا يتعلّق الأمر أحياناً بما فعله، بل بما نشعر به، وبقدرتنا على إيصال هذه المشاعر للطرف الآخر. آمنت هذه الشابة فعلاً أنّها كانت محبوبة، وكان إيمانها هذا بمثابة هدية معنوية تمسكت بها، ولطالما استمدت القوة منها. إن هذه الهدية المعنوية كانت أضمن من كل التجارب التي مرت بها. تناولت فانيسا مفكرة من حقيبتها وقالت: "طلبت مني أن أدون يومياتي، وأنا أفعل ذلك حتى اليوم". يُذكر أن تدوين

اليوميات هي وسيلة يومية لتفريغ المشاعر، ولربما لاكتساب القوة، لكن يبقى الأهم أن يشعر المرء أنه محبوب.

أعتقد أن الأطفال الذين يشبّون وسط أجواء الإدمان يعانون من عواقب غير صحية، بسبب انعدام مشاركتهم الأشخاص الآخرين والانشغال بنشاطاتهم، وليس نتيجة الانشغال الجدي.

### الجمعية الوطنية لأطفال الكحوليين

تأسست جمعية لا تستهدف الربح من أجل الدفاع عن الأطفال الذين تأثروا بالإدمان على الخمر والمخدرات، وذلك منذ صدور الطبعة الأولى من لن أقع في مصيدة الإدمان. دأبت الجمعية الوطنية لأطفال الكحوليين منذ العام 1983، على توفير المعلومات والتثقيف، وذلك بهدف مساعدة أطفال الكحوليين من كل الأعمار. إن الجمعية الوطنية لأطفال الكحوليين هي مركز لتطوير السياسات العلاجية، وتعتبر نقطة محورية للسجلات الصحية العائدة للأطفال، كما أنها توفر معلومات عن المتبرعين الخريجين، ومقدمي الخدمات الذين يهتمون بأطفال الكحوليين. وفرت هذه الجمعية مواداً مهمة للمدارس، وللجمعيات الدينية المشتركة، والمعاهد الطبية والمعالجين. يُذكر أن أفضل طريقة للدفاع عن أطفال المدمنين هي الانخراط في عضوية هذه الجمعية.

### الأنظمة المدرسية

تضمّ المدارس أكبر عدد من الأطفال، وهذا سبب يكفي لجعلها مصدراً حيوياً للتعرف على الأطفال المتأثرين بنحو الإدمان السائد بين العائلات. إذا كنت أستاذاً، أو مستشاراً، أو مديراً، أو من المهتمين بهذه القضية، أو كنت في مركز يسمح لك بالتأثير على الأطفال بطريقة فردية، أي عن طريق الاتصال المباشر، فسيكون ذلك قدرتك على الاتصال مع أعداد كبيرة من الأولاد عن طريق النظام المدرسي. يستطيع الأستاذة تمييز الأطفال الذين يعانون من مشاكل في المنزل، وذلك عن طريق تقييم سلوكياتهم ومظهرهم. يُحتمل أن يكون بعض هؤلاء

الأطفال يعانون من مشاكل في إنجاز فروضهم المدرسية، ويأتون إلى المدرسة وهم يشعرون بالنعاس، أو يظهر عليهم الاضطراب العاطفي، أو أنهم من الذين لا يهتمون بهندامهم ومظهرهم. يُحتمل أن يكون هؤلاء طيبين جداً لدرجة لا تصدّق، أو من الذين يتحدثون عن قضية الإدمان بطريقة مباشرة وغير مباشرة. ويستطيع الأساتذة عادةً أن يسمّعوا الأطفال وهم يحدّثون بعضهم بعضاً في الملاعب، أو في ممرات المدرسة. تتشكّل انطباعات الأساتذة من هنا وهناك حيث يتمكّنون بعد ذلك من جمع قطع اللغز معاً. يبدو عادةً أنه ليس بالإمكان عمل أي شيء لتغيير البيئة المنزلية، لكننا نستطيع توفير بعض الارتياح للطفل المحتاج للمساعدة، إذا ما أظهرنا استعداداً للإصغاء إليه، وتوفير بعض التفهم له، أو الاكتفاء بتقديم المواساة له. إن إعطاء الطفل بعض الثقة بنفسه، واعتماد الصدق في الحديث معه، والإخلاص له، يعني تقديم الأمل إليه.

تتمتّع لجنة المستشارين في المدرسة بموقع أفضل من الأساتذة لمناقشة القضايا المتعلقة بالمنزل بطريقة مباشرة. يمتلك المدرّاء الموقع الذي يمكنهم من التأكد من أن أساتذة المدرسة يتلقّون تدريباً مناسباً ليكونوا مراجعاً فعالة في هذه القضايا. ويمتلك كل الموظفين وهيئة التدريس الموقع الذي يمكنهم من الطلب من الإدارة توفير المساعدة من المصادر الخارجية، وذلك من أجل المساعدة في تمييز هؤلاء الأطفال وتحديد الشبكات المرجعية الملائمة التي تركز على معالجة الاضطرابات الإدمانية. تتوفّر إلى جانب الكثير من المناهج المدرسية، الأنظمة المساندة التي تمّ تطويرها بمساعدة مؤسسات خارجية، والهادفة إلى المساعدة في التدرّب على مثل هذه البرامج وتطبيقها. وتمتلك الكثير من المدارس برامج مساعدة للطلاب مصممة خصيصاً للعمل مع الأطفال الذين تأثروا بالإدمان على المواد المخدرة، والذين يبدو أنهم معرضون كثيراً للوقوع في مصيدة الإدمان.

### تحمل المسؤولية

إن أفضل طريقة لمخاطبة الأطفال الذين تأثروا بالإدمان ومساعدتهم تتحقّق فقط إذا تحمّل الجميع المسؤولية، بما في ذلك نحن، الأشخاص العاديون

والأخصائيون على حد سواء. يتوجب على كل شخص يستطيع مخاطبة هؤلاء الأطفال أن يتحمل بعض المسؤولية. توجد احتمالات متنوعة كثيرة، لكنها كلها تعطي الثقة لهؤلاء الأطفال ومنها:

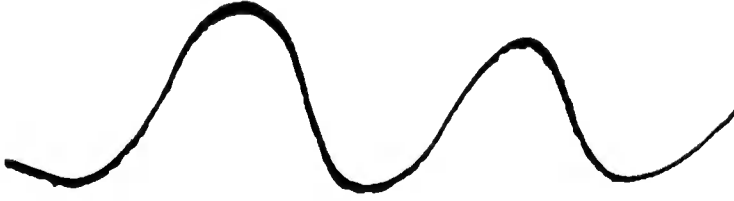
- السماح للطفل بالتصرف حسب سنّه
- التأكيد على مشاعر الطفل
- الإصغاء عندما يرغب الطفل بالتحدث
- الاعتراف بواقع الطفل أو حقيقة
- التحدث مع فرد آخر من العائلة
- الطلب من مجلس إدارة المدرسة معالجة القضية
- الطلب من رجل دين معالجة هذه القضية مع الطفل
- الطلب من طبيب تحديد تأثير الإدمان على العائلة التي يتمّ تحديد أنّها مدمنة
- مناقشة الإدمان فور تحديده
- اقتراح إحالة القضية على برامج الائتلاف عشرة خطوة، أو المراكز العلاجية، عند ظهورها

تتطلب هذه الإجراءات الاستعداد للانفعال بالقضية، والاستعداد للمساعدة على تحسين نوعية حياة شخص آخر.

يتوجب على الجهات التي تساعد الأطفال ألا تقلل من أهمية تأثيرها على الطفل مهما كان مقدار تقديرها لهذا التأثير. يُذكر أن القليل جداً من المتخصصين يمتلكون ما يكفي من الوسائل، والموظفين، والأمكنة، والأموال، أو الوقت، وهي العوامل الضرورية لتطوير الخدمات الشاملة المطلوبة. لكن إذا قيّم كل شخص الأشياء التي يستطيع القيام بها بوسائله المتوافرة، فعندها يستطيع هؤلاء تفعيل المساعدة على الفور. يستطيع هؤلاء المهتمين أن يحققوا أهدافاً متوسطة وطويلة المدى مع بذل المزيد من الجهود. إن مجرد قول: "إننا لا نستطيع إطلاقاً القيام بهذه المهمة" يُعتبر تصرفاً خاطئاً من جانبنا، وهو ما يعني في حقيقة الأمر: "إننا لا نقدم ما يكفي من الرعاية".

يستوجب على كل شخص يهتم بالأطفال أن يتحمل المسؤولية، كما أنه من المفضل أن تتعاون مصادر المساعدة مع بعضها بعضاً. إذا كنتَ على استعداد لتسأل نفسك ما هي المساعدة التي يمكنك تقديمها من ضمن برنامج حياتك أو أعمالك، فستكون قد أقدمت على الخطوة الأولى.

إننا نستطيع أن نكسر معاً قاعدة لا تحدث، وأن نكسر حلقة الإدمان.



أشعر فعلاً كأنني كنت في القاطرة الأفغانية منذ زمن طويل.  
أريد أن أرحل منها.

— جانيس، 44 عاماً

## نموذج حل المشكلة

المواقف	الاحتمالات
حالات ماذا لو...	1.
	2.
	3.
المواقف	الاحتمالات
حالات ماذا لو...	1.
	2.
	3.
المواقف	الاحتمالات
حالات ماذا لو...	1.
	2.
	3.



# لن أقع في مصيدة الإدمان

هذا هو كتاب كلوديا بلاك الرائع، والذي دخل لائحة الكتب الأكثر مبيعاً، والذي يسرد تجربة العيش ضمن عائلة مدمنة والأثر الكبير الذي يتركه الإدمان.

إنه لمشهد مألوف يجري في ملايين المنازل كل يوم، حيث يذعن الأطفال الذين ينشأون وسط عائلات مدمنة لقواعد محددة: لا تتحدث عما تراه، لا تثق بأحد، ولا تشعر بشيء.

يلجأ الأطفال إلى تبني أدوار قاسية تضمن لهم استمرارهم في الحياة، وهي أدوار الطفل المسؤول، الطفل المتكيف، الطفل المسترضي، ودور الطفل المقنع.

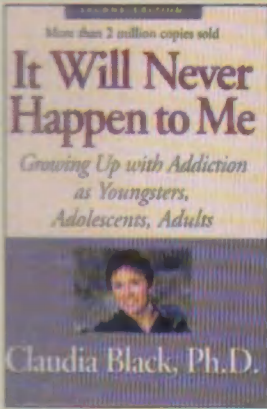
تعتبر هذه الأدوار سلوكيات مواجهة شبابية قد تساهم أخيراً، عندما يكبرون، في مواجهة معاناتهم لمشاكل الاكتئاب، الوحدة، والإدمان.

تساعد بلاك القراء على اكتساب فهم شخصي عميق، وتطوير مهارات جديدة تؤدي إلى أن يعيشوا حياةً صحية مفعمة بسعادة أكبر ورفاء أكثر، وهي تفعل ذلك عن طريق استخدام قصص شخصية، وشروحات مذهلة، وتمارين مساعدة.

تعتبر الكحول المادة الإدمانية الرئيسية للعائلات الغربية، لكن هذه الطبعة الجديدة المنقحة لكتاب «لن أقع في مصيدة الإدمان» توسع

مجال الإدمان كي يشمل الاضطرابات الإدمانية الأخرى، مثل المخدرات، والمال، والطعام، والجنس، والعمل.

الدكتورة كلوديا بلاك، الحائزة على شهادة دكتوراه فلسفة، هي كاتبة شهيرة، ومحاضرة معروفة، ومدربة متميزة، كما أنها مشهورة عالمياً نظراً لعملها الرائد والمعاصر في مجال الأنظمة العائلية والاضطرابات الإدمانية. كتبت الدكتورة بلاك أحد عشر كتاباً وانتجت أكثر من عشرين فيلماً تتحدث فيها عن قضايا الإدمان. تقيم المؤلفة في جزيرة من الجزر الواقعة في الجزء الشمالي الغربي من المحيط الهادئ.



ISBN 978-9953-87-138-7

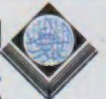


9 789953 871387

جميع كتبنا متوفرة على  
شبكة الإنترنت

نيل وفورات. كوم  
www.neelwafurat.com

الدار العربية للعلوم - ناشرون  
Arab Scientific Publishers, Inc.  
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com



ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت - لبنان  
هاتف: 785107/8 (+961-1) فاكس: 786230 (+961-1)  
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb